Operación y mantenimiento de la consola P30



Operación y mantenimiento de la consola P30



Información de edición

OPERACIÓN Y MANTENIMIENTO DE LA CONSOLA P30

P/N 301096-561 rev A

Aviso de marca comercial

Precor, AMT y EFX son marcas comerciales registradas y Preva es una marca comercial de Precor Incorporated. El resto de los nombres que aparecen en este documento pueden ser marcas comerciales o marcas comerciales registradas de sus respectivos propietarios.

Aviso de propiedad intelectual

Todos los derechos, el título y los intereses relativos al software de Preva Business Suite, a los materiales impresos que lo acompañan y a cualquier copia de este, así como todos los datos recabados a través de Preva Business Suite, son propiedad exclusiva de Precor o de sus proveedores, según proceda.

Precor goza de gran reconocimiento por sus innovadores diseños de equipos de ejercicio, galardonados en más de una ocasión. Precor busca activamente patentes de EE. UU. y otros países, tanto en materia de construcción mecánica como de aspectos visuales del diseño de sus productos. Se advierte a toda persona que contemple la posibilidad de utilizar los diseños de productos Precor que Precor considera delito grave la apropiación indebida de sus derechos de propiedad. Precor perseguirá enérgicamente toda apropiación indebida de sus derechos de propiedad.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

Instrucciones importantes de seguridad

Este aparato (en adelante denominado "la consola") debe enviarse junto con el nuevo equipo para hacer ejercicio de Precor (en adelante denominado "la unidad base"). No se embala para su venta individual.

ADVERTENCIA **Para evitar lesiones, la consola debe acoplarse correctamente a la unidad base siguiendo todas las instrucciones de ensamblaje e instalación incluidas con esta. La consola debe conectarse a una red de alimentación de CA a través de la fuente de alimentación incluida ÚNICAMENTE. Debe encenderse únicamente cuando se haya instalado como se describe en las instrucciones de ensamblaje e instalación incluidas con la unidad base. La consola debe utilizarse únicamente con equipos de fitness de Precor, no como un dispositivo autónomo.**

Precauciones de seguridad

Lea las siguientes precauciones con detenimiento antes de comenzar el montaje y guárdelas para futuras referencias.

Tome las precauciones de seguridad básicas cuando utilice este equipo para reducir el riesgo de lesiones, incendio o daños. Encontrará más datos sobre seguridad en otras secciones de este manual. Lea estas secciones y siga todas las advertencias sobre seguridad. Las siguientes acciones forman parte de las precauciones a seguir:

- Lea todas las instrucciones de esta guía antes de instalar y usar el equipo y siga las instrucciones de las etiquetas del equipo.

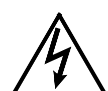
- Verifique que todos los usuarios se hayan sometido a un reconocimiento médico completo antes de iniciar cualquier programa de entrenamiento.
- No permita que los niños u otras personas que no estén familiarizadas con el funcionamiento de esta unidad se suban o se acerquen a la misma. No deje que los niños se acerquen al equipo sin la supervisión de un adulto.
- Compruebe que los usuarios llevan ropa y calzado adecuados para los entrenamientos; conviene no utilizar ropa demasiado holgada. Los usuarios no deben utilizar zapatos con tacones ni con suelas de cuero. Además, deben comprobar que las suelas estén limpias; en caso contrario, deberán limpiar la suciedad y quitar las piedras incrustadas. Si el usuario tiene el pelo largo, deberá recogérselo.
- Vigile siempre el equipo cuando esté enchufado. Desenchúfelo de la fuente de alimentación cuando no se utilice, antes de limpiarlo y antes de realizar las tareas de mantenimiento autorizadas.

  Nota: el transformador opcional se considera una fuente de alimentación para equipos automáticos.
- Utilice el transformador de corriente que se adjunta con el equipo. Conecte el transformador a una toma de corriente a tierra adecuada, como indica el equipo.
- Tenga cuidado cuando monte o desmonte el equipo.
- Lea, comprenda y compruebe los procedimientos de parada de emergencia antes de su uso.
- Mantenga el enchufe y el cable de alimentación, o el transformador opcional, alejados de cualquier superficie que desprenda calor.
- Canalice los cables de alimentación de modo que no se pisen ni queden aprisionados o dañados por ningún objeto que pueda colocarse encima o apoyarse en ellos, incluyendo el propio equipo.
- Verifique que el equipo tenga una ventilación adecuada. No coloque nada encima ni sobre el equipo. No lo utilice sobre una superficie acolchada que pueda bloquear la abertura de ventilación.
- Monte y opere el equipo sobre una superficie firme y nivelada.

- Ubicación adecuada para el equipo
  - Para todo el equipo, excepto cintas de correr: sitúelo a un mínimo de 1 metro (40 pulgadas) de distancia de paredes o muebles a ambos lados del equipo, y a al menos 1 metro (40 pulgadas) de distancia de objetos que se encuentren detrás de la máquina.
  - Para las cintas de correr: sitúelo a un mínimo de 1 metro (40 pulgadas) de distancia de paredes o muebles a ambos lados del equipo, y a al menos 2 metros (80 pulgadas) de distancia de objetos que se encuentren detrás de la máquina.

  Importante*: deberán seguirse también estos estándares al situar la máquina lejos de fuentes de calor, como radiadores, rejillas de calefacción o estufas. Evite temperaturas extremas.*
- Mantenga el equipo alejado del agua y la humedad. Evite la caída de objetos sobre el equipo y el derrame de líquidos en su interior para prevenir descargas eléctricas o daños a los componentes electrónicos.
- No utilice aparatos eléctricos en lugares húmedos o mojados.
- Nunca opere este aparato cuando el cable o el enchufe estén dañados, cuando no funcione adecuadamente, o cuando se haya caído, averiado o haya sido expuesto al agua. Llame al servicio técnico inmediatamente si se da alguna de estas circunstancias.
- Mantenga el equipo en buen estado, tal y como se describe en la secciónMantenimientode la guía de montaje y mantenimiento. Inspeccione la máquina en busca de componentes incorrectamente instalados, desgastados o sueltos para proceder a reajustarlos, sustituirlos o apretarlos antes de su uso.
- Si desea trasladar el equipo, solicite ayuda y utilice las técnicas de elevación adecuadas. Consulte la sección "Traslado del equipo" de la guía de montaje y mantenimiento.
- Restricciones de peso del equipo: no utilice la cinta de correr si pesa más de 500 libras (225 kg). Si pesa más de 350 libras (160 kg), no corra en la cinta de correr. Para todos los demás equipos de fitness, el límite de peso es de 350 libras (160 kg).

- Utilice el equipo únicamente para su finalidad prevista, tal como se describe en el presente manual. No utilice ningún accesorio no recomendado por Precor. Dichos accesorios pueden causar lesiones.
- No utilice el equipo donde se estén utilizando aerosoles o donde se esté suministrando oxígeno.
- No lo utilice en el exterior.
- No intente reparar ni realizar tareas de mantenimiento del equipo usted solo, salvo cuando sea para seguir las instrucciones de mantenimiento que figuran en el manual.
- Nunca deje caer ni introduzca objetos por ninguna abertura. Mantenga las manos alejadas de las piezas móviles.
- No coloque nada sobre las barras fijas, los manillares, la consola de control ni las cubiertas. Ponga los líquidos, las revistas y los libros en los receptáculos apropiados.
- No se apoye ni tire de la consola en ningún momento.




PRECAUCIÓN: NO retire la cubierta porque podría correr el riesgo de una descarga eléctrica. Lea la guía de montaje y mantenimiento antes de operar el equipo. El interior no contiene piezas reparables por el usuario. Póngase en contacto con atención al cliente en caso de necesitar servicio técnico. Utilizar solo con alimentación de CA monofásica.

Materiales peligrosos y su correcta eliminación

Las baterías del equipo de alimentación automática contienen materiales considerados peligrosos para el medio ambiente. La legislación federal estadounidense exige la eliminación adecuada de dichas baterías.

Si desea deshacerse del equipo, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de productos comerciales de Precor para obtener información sobre cómo proceder respecto a la batería. Consulte la sección *Solicitud de servicio técnico.*

Reciclaje y eliminación del producto

Este equipo debe reciclarse o eliminarse según las normativas locales y nacionales que correspondan.

Conforme a lo estipulado en la Directiva Europea 2002/96/CE para el tratamiento de residuos en aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE), las etiquetas de los productos determinan el sistema de devolución y reciclaje del equipo usado, según sea aplicable en la Unión Europea. La etiqueta RAEE indica que el producto no debe desecharse, sino que debe recuperarse al final de su vida útil, conforme a esta directiva.

Según la Directiva Europea RAEE, los equipos eléctricos y electrónicos (EEE) deberán recogerse por separado para su posterior reutilización, reciclaje o restauración al final de la vida útil. Los usuarios de EEE con la etiqueta RAEE, según el Anexo IV de la Directiva RAEE, no deben eliminar los EEE al final de su vida útil junto a los residuos municipales sin clasificar, sino que deben utilizar el sistema disponible de recogida, reciclaje y recuperación de estos equipos. La participación de los clientes es de gran importancia para minimizar los posibles efectos nocivos de los EEE en el medio ambiente y en la salud por la posible presencia de sustancias peligrosas en el EEE. Para la recogida y el tratamiento adecuados, consulte *Solicitud de servicio técnico*.

Advertencias de normativas para equipos de ejercicio cardiovascular

La información sobre normativas de esta sección se aplica a la máquina de ejercicios y a su consola de control.

Aprobaciones de seguridad para equipo cardiovascular

El equipo de Precor ha sido probado y cumple con los siguientes estándares de seguridad aplicables.

Equipo de tipo cardiovascular:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (electrodomésticos y aparatos similares: seguridad).
- EN 957 (equipo de entrenamiento fijo, cumple los requisitos de la clase S/B).

Interferencia por radiofrecuencia (RFI)

Este equipo de ejercicios Precor cumple los siguientes estándares nacionales que definen los límites aceptables de interferencia por radio radiofrecuencia (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicaciones europeas

Se exige el cumplimiento de las siguientes directivas CE:

- Directiva 2004/108/EC EMC
- Directiva 2006/95/EC LVD
- Directiva 2002/95/EC RoHS

Se ha verificado el cumplimiento de la directiva en los siguientes estándares:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 and PVS)

Recomendaciones relativas a las conexiones eléctricas: cintas de correr de 120 V y 240 V

Nota: se trata únicamente de una recomendación. Deben seguirse las directrices del código eléctrico estadounidense (NEC) o los códigos eléctricos de cada zona.

Debe disponer de un cable de alimentación que cumpla los requisitos del código eléctrico de su zona y los requisitos del equipo. Las cintas de correr de Precor deben conectarse a un circuito derivado aislado de 20 amperios que puede compartirse únicamente con una Personal Viewing System (PVS). Si necesita más ayuda sobre cómo realizar las conexiones de alimentación, póngase en contacto con su distribuidor autorizado de Precor.

Importante: *un circuito derivado individual proporciona un conductor caliente y un conductor neutro a una toma de corriente. Estos conductores no deben presentar bucles ni conexiones "en cadena margarita" o estar conectados a otros conductores. El circuito debe tener una conexión a tierra que siga las directrices del código eléctrico estadounidense (NEC) o los códigos eléctricos de cada zona.*

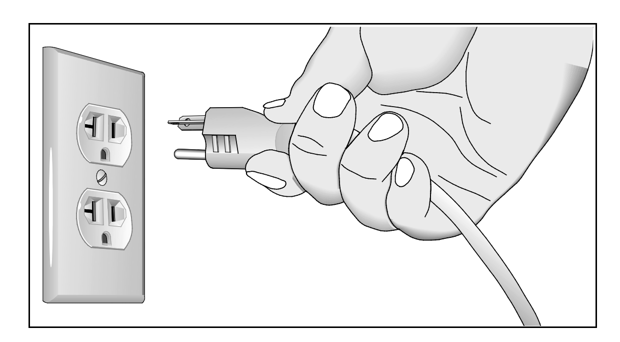


Figura 1: clavija de toma de corriente de 120 voltios y 20 amperios

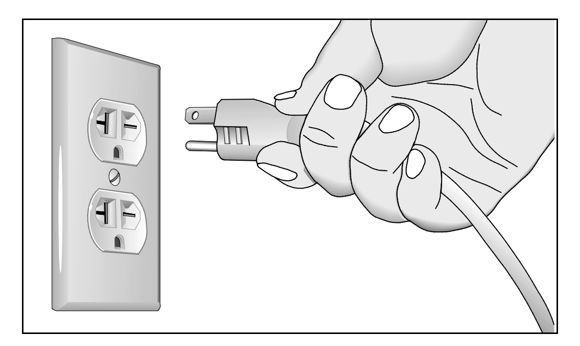


Figura 2: clavija de toma de corriente de 240 voltios y 20 amperios

Recomendaciones relativas a las conexiones eléctricas: todos los equipos, excepto las cintas de correr

Nota: se trata únicamente de una recomendación. Deben seguirse las directrices del código eléctrico estadounidense (NEC) o los códigos eléctricos de cada zona.

Los equipos que dispongan de una consola P80 o de una pantalla de Personal Viewing System (PVS) deben tener una conexión eléctrica aparte. Se pueden conectar hasta 10 pantallas a un circuito derivado de 20 amperios. Si hay otros dispositivos conectados al circuito derivado, el número de pantallas debe reducirse en función del vataje de dichos dispositivos.

Nota: los cables de alimentación con divisor tradicionales dotados de conectores IEC-320 C13 y C14 cuentan con una capacidad máxima recomendada de cinco pantallas.

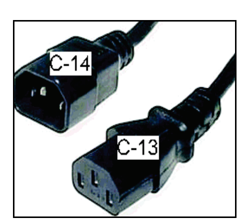


Figura 3: conectores IEC-320 C13 y C14

Solicitud de servicio técnico

No intente reparar el equipo a menos que sea para tareas de mantenimiento. Si falta alguna pieza, póngase en contacto con el minorista. Para obtener mayor información sobre los números de atención al cliente o la lista de centros de servicio autorizados Precor, visite la página web de Precor en *http://www.precor.com.*

Contenido

Capítulo 1

Introducción

La consola P30 ofrece a los administradores la posibilidad de establecer valores predeterminados que satisfagan sus necesidades específicas. Estos ajustes incluyen elementos como el idioma, las unidades de medida y el establecimiento de una duración máxima de entrenamiento permitida para cada equipo.

Activación de la consola para equipos autoalimentados

Los equipos de Precor pueden ser autoalimentados o utilizar una fuente de alimentación externa a través de un transformador opcional. En los equipos autoalimentados, la consola se inicializa cuando el usuario comienza a hacer ejercicio. Esta sección ofrece más detalles sobre la alimentación de los equipos.

Activación de la consola para equipos autoalimentados

En los equipos autoalimentados, cuando un usuario comienza a hacer ejercicio, la consola se inicializa y muestra el panel de bienvenida. Debe mantenerse un ritmo de movimiento mínimo para que aparezca el panel de bienvenida. Las palabras **PEDALEE MÁS RÁPIDO** (o el mensaje equivalente, dependiendo del tipo de equipo) aparecerán en pantalla cuando el ritmo de movimiento sea inferior a los requisitos mínimos.

El equipo ahorra batería cuando pasa al modo de apagado. Si el usuario no mantiene un ritmo de movimiento mínimo, comienza un proceso de apagado que dura 30 segundos.

En este modo, la consola muestra un indicador de cuenta atrás e ignora las pulsaciones de teclas. Si no se detecta ningún movimiento o el ritmo se encuentra por debajo del mínimo, el indicador cambia mientras continúa la cuenta atrás.

Nota: el usuario puede reanudar la sesión de ejercicio antes de que termine la cuenta atrás, en cuyo caso el programa continuará desde el punto en que se interrumpió.

Uso opcional del transformador de alimentación

Un transformador de alimentación de CA opcional proporciona una alimentación continua al equipo. Este transformador permite cambiar los ajustes sin tener que pedalear en el equipo. Para comprarlo, póngase en contacto con su distribuidor.

Si compra el transformador opcional, debe también adquirir el kit del cable interno. El kit está compuesto por el cable, la abrazadera y los pernos que conectan el transformador con el tablero electrónico inferior.

PRECAUCIÓN: el kit del cable interno debe ser instalado por personal de mantenimiento autorizado. No intente instalarlo por su cuenta, ya que podría anular la Garantía limitada de Precor. Para mayor información, remítase a *Solicitud de servicio técnico*.

Importante*: *si este equipo incluye una consola P80, el transformador opcional y el kit del cable interno también deben instalarse para proporcionar una alimentación continua a la unidad base y alimentar su batería interna.

Una vez instalado el kit del cable interno, puede enchufar el transformador opcional al equipo. Enchufe el extremo opuesto a la fuente de alimentación adecuada para su equipo (120 V o 240 V). Consulte las instrucciones de seguridad indicadas al inicio de este manual antes de usar el transformador.

PRECAUCIÓN: cuando utilice el transformador opcional, compruebe que el cable de alimentación no atente contra las normas de seguridad. Manténgalo alejado de las zonas transitadas y de las piezas móviles. Si se dañan el cable de alimentación o el módulo de conversión de alimentación, deben sustituirse.

La consola de control funciona de modo diferente cuando se conecta el transformador. Puesto que el transformador suministra una fuente de energía constante, el usuario puede realizar pausas breves sin que la unidad inicie el procedimiento de apagado. Si el usuario no reanuda el ejercicio una vez agotado el tiempo límite de la pausa, la consola vuelve a mostrar la pantalla de bienvenida. El tiempo de pausa predeterminado es de 30 segundos para todos los equipos de fitness. Consulte en el manual la sección correspondiente a la consola de control y siga las instrucciones para configurar o modificar el límite de tiempo de las pausas.

Partes identificativas de la consola

El siguiente diagrama muestra información acerca de las teclas de la consola. El número y las acciones de las teclas de la consola pueden variar ligeramente dependiendo del tipo de equipo.

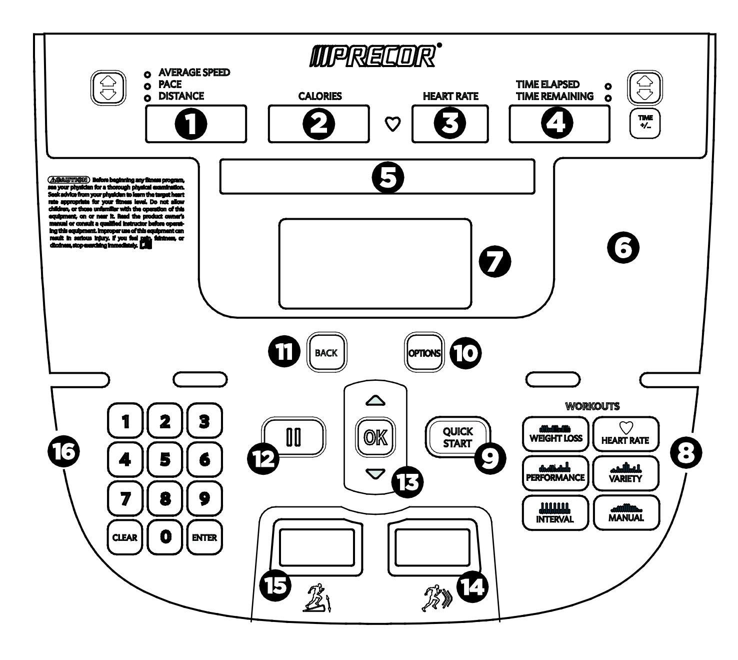


Figura 4: teclas de la consola P30

Tabla 1. partes de la consola

Número	Nombre	Detalles
1	Velocidad media ritmo distancia	Utilice las flechas ▲ o ▼ para cambiar el elemento que desea mostrar
2	Calorías	Muestra el número de calorías quemadas
3	Ritmo cardiaco	Muestra su ritmo cardiaco
4	Tiempo transcurrido Tiempo restante	Utilice las flechas ▲ o ▼ para cambiar la visualización del tiempo
5	Parte superior de la pantalla de texto	Muestra información para guiar al usuario

Número	Nombre	Detalles
6	• Monitor muscular - EFX • Longitud de zancada - AMT • Ritmo por minuto - Escaladora • <blank> - Bicicleta, cinta de correr	• El monitor muscular muestra los músculos utilizados para realizar el entrenamiento. • La longitud de zancada describe la longitud de los pasos durante un entrenamiento. • El ritmo por minuto muestra el número de metros, pies o pasos que el usuario ha avanzado durante un entrenamiento.
7	Parte inferior de la pantalla	Muestra información gráfica sobre el progreso del entrenamiento
8	Entrenamientos	• Manual: disponible en todos los equipos • Ritmo cardiaco: disponible en todos los equipos • Intervalo: disponible en todos los equipos • Pérdida de peso: disponible en todos los equipos, excepto en la AMT • Variedad: disponible en todos los equipos, excepto en la AMT • Rendimiento: disponible en todos los equipos, excepto en la AMT • Quema de grasa: solo AMT
9	Quick Start	Pulse esta tecla para comenzar a ejercitarse

Número	Nombre	Detalles
10	Opciones - Todos los equipos, excepto en la AMT	• Pulse esta tecla para introducir los objetivos, el idioma, el peso, la edad y el objetivo de ritmo cardiaco, más opciones • Pulse **Más parámetros** de medición para ver más parámetros de medición en todos los equipos, excepto en la AMT Parámetros de medición: • Porcentaje completo • Tiempo en zona • Segmentar tiemp restante • Velocidad media • Ritmo - Solo cinta de correr • Calorías por minuto • Calorías por hora • VATIOS • METS • Objetivo de RC • RC medio • Elevaciones - Solo cinta de correr y escaladora • Longitud de zancada - solo AMT • Mostrar todos
10	Tecla Parámetros de medición: solo AMT	Se utiliza para ver los parámetros de medición en la AMT
11	Atrás	Vuelve a la pantalla anterior
12	Pausa	Esta tecla se utiliza para detener la máquina momentáneamente durante un entrenamiento

Número	Nombre	Detalles
13	OK y flechas Ascendente/descendente	Se utilizan para navegar por las opciones y los ajustes
14	Indicador de velocidad e intensidad	AMT, bicicleta, cinta de correr, EFX (sencilla) y EFX (doble)
15	Indicador de inclinación y resistencia	Cinta de correr, EFX (doble) y escaladora
16	Teclado numérico	Se utiliza para introducir información numérica como la edad, el peso y las contraseñas. Pulse **Borrar** para borrar los números introducidos. Pulse **Intro** tras introducir números en el teclado numérico.

Capítulo 2

Configuración de la consola

Utilice el modo Sistema para configurar los ajustes conforme a las necesidades de los usuarios y del establecimiento. Únicamente los administradores y los técnicos de mantenimiento registrados pueden ver el menú Sistema. Los cambios realizados a estos ajustes se guardan en el equipo de fitness.

Las categorías de los ajustes del sistema son:

- Ajustes del gimnasio
- Pantalla informativa

Ajustes del sistema

Las funciones de ajuste del sistema permanecen ocultas para los clientes del gimnasio y solo se puede acceder a ellas utilizando unas claves especiales. Para ver los ajustes del sistema, el equipo debe encontrarse en el estado de bienvenida y mostrar el panel de bienvenida. Para acceder al panel de bienvenida debe encender el equipo. En equipos autoalimentados, utilice el transformador de alimentación opcional. En caso contrario, deberá mantener el ritmo de movimiento mínimo. Para obtener más información sobre los equipos autoalimentados, consulte *Activación de la consola para equipos autoalimentados*

El equipo se encuentra en estado de bienvenida cuando está encendido y no se está utilizando. Esto significa que no hay ninguna sesión de ejercicio, introducción de datos u operación de diagnóstico en curso.

Cuando el equipo se encuentra en estado de bienvenida:

- Aparece **PRECOR** en la parte inferior de la pantalla de texto. Aparece **SELECCIONE UN ENTRENAMIENTO O PULSE QUICKSTART PARA COMENZAR** en la parte superior de la pantalla de texto.
- La señal de ritmo cardiaco es el único segmento activado.
- En las cintas de correr, la cinta no se mueve y el motor de levantamiento está apagado.

Nota: en los equipos autoalimentados, la batería se inicializa cuando comienza a ejercitarse. Debe mantenerse un ritmo de movimiento mínimo para que aparezca el panel de bienvenida.

Los cambios realizados en los modos de ajuste del sistema se convierten en los ajustes predeterminados siempre que se restablezca el panel de bienvenida en la pantalla.

PRECAUCIÓN: si cambia la visualización de la unidad de medida en la cinta de correr, compruebe que el ajuste de velocidad sea el correcto.

Para ver los ajustes de los parámetros del gimnasio:

1. En el panel de bienvenida, pulse **Pausa**.



2. Pulse las siguientes teclas numéricas en orden para introducir la contraseña:

   5 6 5 1 5 6 5

3. Pulse **OK**.

   Aparecerá el panel Establecer parámetros del gimnasio.

Tabla 2. teclas de navegación para los modos de ajuste del sistema

Tecla	Función
▲ o ▼	Le guía a través del menú y las selecciones de los ajustes.
OK	Sirve para escoger una selección del menú.
ATRÁS	Regresa al nivel del menú anterior sin guardar ningún cambio.
PAUSA	Permite salir del modo Ajustes del sistema y volver al panel de bienvenida.

Ajuste de los valores de los parámetros del gimnasio

Utilice esta información para personalizar el equipo con sus ajustes.

Código de seguridad (solo cinta de correr)

Intervalo de valores: activado o Desactivado

(Predeterminado: desactivado)

Cuando se envía el equipo de fábrica, la función de protección mediante código de seguridad está desactivada. Si activa el código de seguridad, los usuarios deberán introducir un número de cuatro cifras para comenzar su sesión de ejercicio e iniciar la cinta para correr. El código es **1 2 3 4**.

Selección de idioma (todos los equipos)

Intervalo de valores: English, Deutsch, Espanol, Francais, Netherlands, Portugues, Rucckijj e Italiano

(Predeterminado: English)

Seleccione su idioma preferido para la pantalla de la consola.

Nota: los mensajes de programación no se ven afectados por la selección de idioma. Los mensajes de esta sección seguirán apareciendo en inglés.

Selección de unidades (todos los equipos)

Intervalo de valores: stadounidense o métrico

(Predeterminado: estadounidense)

El equipo puede mostrar las mediciones tanto en el sistema métrico como en el estadounidense

Importante: *si cambia la unidad de medida en la cinta de correr, compruebe que el ajuste de velocidad sea el correcto.*

Selección del tiempo máximo de entrenamiento (todos los equipos)

Intervalo de valores: de 1 a 240 minutos

(Predeterminado: 60 minutos)

Puede establecer un tiempo máximo de entrenamiento por sesión. Seleccione un límite de tiempo comprendido entre 1 y 240 minutos, o seleccione **Sin límite** si no desea establecer un límite de tiempo. Por ejemplo, si fija el límite de tiempo en 20 minutos, los usuarios solo podrán introducir una duración del entrenamiento de entre 1 y 20 minutos.

Seleccione **Sin límite** si no desea establecer un límite de tiempo.

Nota: los programas militares de rendimiento no finalizarán si el límite de tiempo máximo de ejercicio es menor a 40 minutos. Establezca el tiempo máximo en 40 minutos si ha activado estos programas de rendimiento.

Selección del tiempo máximo de pausa (todos los equipos)

Intervalo de valores: de 1 a 120 segundos

(Predeterminado: 120 segundos)

Este ajuste limita el tiempo que el equipo permanece en el panel de pausa durante un entrenamiento antes de reiniciarse.

Nota: es necesario conectar el transformador de alimentación opcional en equipos autoalimentados para establecer un límite definitivo de tiempo de pausa. Si el transformador de alimentación opcional no está conectado y el ritmo del movimiento es inferior a los requisitos mínimos, el equipo comenzará su proceso de apagado de 30 segundos, con lo que se eliminará efectivamente el modo de pausa.

Selección del tiempo de recuperación (todos los equipos)

Intervalo de valores: de 0 a 5 minutos

(Predeterminado: 5 minutos)

Seleccione el tiempo máximo que el equipo permanecerá en el modo de recuperación. El tiempo de recuperación es el período que transcurre tras la finalización de un programa, en el que el usuario se ejercita a un ritmo de ejercicio más bajo.

Creación de un entrenamiento personalizado

Intervalo de valores: ACTIVADO o DESACTIVADO

(Valor predeterminado: DESACTIVADO)

Cree un programa personalizado para su entrenamiento.

Nota: esta opción no está disponible en todos los equipos.

Para crear un programa personalizado:

1. Cuando aparezca el mensaje **CREAR PROGRAMA PERSONALIZADO**, pulse **OK**.

   El perfil del programa aparecerá en pantalla y una columna parpadeante indicará su punto de partida.
2. Pulse la tecla de la flecha descendente del teclado de navegación para seleccionar la columna que desea cambiar.
3. Para cambiar la altura de la columna, consulte la siguiente tabla.

Tabla 3. teclas de programa personalizado

Equipo	Nombre de la tecla	Descripción
Cinta de correr	Inclinación	Cambia la altura de la columna e influye en la inclinación del programa personalizado.
EFX (solo 835)	Inclinación	Cambia la altura de la columna e influye en la inclinación de la rampa del programa personalizado.
Bicicleta	Resistencia	Cambia la altura de la columna e influye en la resistencia del pedal del programa personalizado.
Escaladora	Resistencia	Cambia la altura de la columna e influye en la resistencia de los pasos del programa personalizado.

4. Una vez seleccionada la altura de la columna, pulse la tecla de la flecha descendente del teclado de navegación para pasar a la siguiente columna. Puede pulsar la tecla de la flecha ascendente para volver a las columnas anteriores.

5. Continúe ajustando el perfil para cada columna.

   Nota: la cinta de correr cuenta con dos programas personalizados disponibles. Algunos productos de Precor cuentan únicamente con un programa personalizado. El mensaje indica a cuál ha accedido. Para seleccionar un segundo programa personalizado (solo en la cinta de correr), pulse la tecla de la flecha descendente del teclado de navegación y, a continuación, pulse OK en el paso 6.

   El valor predeterminado para la creación del segundo programa personalizado es **Desactivado**.

6. Cuando haya terminado de crear su programa, pulse **OK** para guardar el perfil de este y regrese al panel de bienvenida. Pulse **ATRÁS** para salir de este ajuste sin guardar los cambios realizados al perfil personalizado.

Selección del límite de velocidad (solo cinta de correr)

Intervalo de valores: intervalo de velocidad completo del equipo

(Predeterminado: velocidad máxima)

Este ajuste limita la velocidad con la que se mueve la cinta de correr y, en consecuencia, la cantidad de ajustes de velocidad que están a disposición del usuario. Utilícelo para seleccionar la velocidad máxima que un usuario puede introducir para utilizar el equipo.

La velocidad se indica en millas por hora (mph) o kilómetros por hora (km/h), según las unidades de medida (sistema estadounidense o métrico) previamente seleccionadas. El intervalo de valores de la velocidad es de 0,5 a 16 mph (0,8 a 25,5 km/h).

Selección del límite de inclinación (solo cinta de correr)

Intervalo de valores: intervalo de inclinación completo del equipo.

(Predeterminado: inclinación máxima posible)

Seleccione el porcentaje de inclinación máximo que un usuario puede introducir para utilizar el equipo.

Programas ocultos (solo cinta de correr)

Intervalo de valores: Mostrar programas u Ocultar programas

(Predeterminado: Ocultar programas)

Al seleccionar **Mostrar programas**, todos los programas de rendimiento están a la disposición del usuario a través de la tecla RENDIMIENTO. Estos programas son: Prueba de forma física de Gerkin, Prueba de forma física de las Fuerzas Aéreas estadounidenses, Prueba de forma física de la Marina estadounidense, Prueba de forma física del Ejército estadounidense, Prueba de forma física de los Marines y Cuerpo de la Policía Federal estadounidense. PEB.

Al seleccionar **OCULTAR PROGRAMAS**, cuando el usuario pulsa **RENDIMIENTO**, aparece el mensaje **ENTRENAMIENTO NO DISPONIBLE** en la parte superior de la pantalla de texto.

Selección del intervalo de resistencia (solo bicicleta)

Intervalo de valores: alta, media o baja

(Predeterminado: alta)

Puede seleccionar una resistencia base baja, media o alta en las bicicletas reclinadas o rectas. Dentro de cada ajuste base se dispone de 25 niveles de resistencia, pero el ajuste base influye en el intervalo de resistencia global. Están disponibles los siguientes intervalos:

- Alta: ofrece un intervalo de resistencia total.
- Media: ofrece aproximadamente dos tercios de la resistencia disponible dentro del ajuste del grupo alta.
- Baja: ofrece aproximadamente un tercio de la resistencia disponible dentro del ajuste del grupo alta.

Selección del nivel automático de la CrossRamp (solo EFX doble)

Intervalo de valores: de 0 a 20

(Predeterminado: 10)

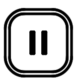
Utilice este ajuste para seleccionar la inclinación de la rampa específica a la que la EFX regresará automáticamente tras cada sesión de entrenamiento.

Visualización de las pantallas informativas

Los ajustes de la pantalla informativa son valores que proporcionan información sobre el equipo. Entre la información contenida en este grupo de ajustes se incluyen un registro de eventos, los números de serie del software y del equipo e información de uso.

Para ver los ajustes del sistema:

1. En el panel de bienvenida, pulse **Pausa**.



2. Pulse las siguientes teclas numéricas en orden para introducir la contraseña:

   6 5

3. Pulse **INTRO**.

Utilice la siguiente tabla para configurar los valores personalizados de la pantalla informativa.

Tabla 4. valores de las pantallas informativas

Producto	Valor	Información proporcionada
Todo	CUENTAKILÓMETROS	El valor del cuentakilómetros depende del tipo de equipo y del sistema de unidades, estadounidense o métrico, que se haya seleccionado en los programas. • Cinta de correr: muestra el número de millas o kilómetros acumulados y registrados hasta la fecha. • EFX o AMT: muestra el número total de zancadas registradas hasta la fecha. • Bicicleta: muestra el número total de revoluciones registradas hasta la fecha. • Escaladora: muestra el número de pisos subidos.

Producto	Valor	Información proporcionada
Todo	CRONÓMETRO	• Muestra el número de horas que se ha estado utilizando el equipo. • El equipo cuenta los minutos transcurridos, pero el valor que aparece está redondeado a la hora completa más próxima.
Todo	NÚMERO DE SERIE DEL SW DE LA PLACA SUPERIOR	Número de serie y versión del software de la aplicación de la placa superior.
Todo	NÚMERO DE SERIE DEL SW DE LA BASE SUPERIOR	Versión del software de la aplicación de la base superior.
Todo	NÚMERO DE SERIE DEL SW DE LA BASE INFERIOR	Versión del software de la aplicación inferior.
Todo	TABLERO DE PARÁMETROS DE MEDICIÓN	Número del software del tablero de parámetros de medición.
AMT	NÚMERO DE SERIE DEL SW DEL DIAL DE ZANCADA	Número del software del dial de zancada.
Todo	NÚMERO DE SERIE	Se utiliza para determinar el modelo y el tipo exactos del equipo.
Todo	REGISTRO DE USO	• Número de veces que se ha utilizado cada programa; muestra el número de minutos acumulados. • Resulta útil para determinar las preferencias del usuario en la selección de programas.
Todo	REGISTRO DE EVENTOS	Muestra los códigos de los eventos detectados por el software. Para obtener más información, consulte el *Registro de eventos*.

Registro de eventos

El registro de eventos almacena un máximo de 30 eventos. Cuando el registro alcanza los 30 eventos, los más antiguos se eliminan a fin de liberar espacio para los nuevos.

Cada entrada del registro de eventos contiene la siguiente información:

- Número del evento
- Valor del cuentakilómetros cuando se produjo el evento
- Valor del cronómetro cuando se produjo el evento
- Corriente absorbida por el motor cuando se produjo el evento (solo cintas de correr)

La siguiente tabla contiene una lista de los eventos que el software puede detectar.

Tabla 5. números y descripciones del registro de eventos

Número del evento	Descripción del evento
00	Evento de ubicación de memoria PCA superior.
02	Evento de ubicación de RAM.
03	Evento de suma de verificación de EEPROM.
05	Tecla pulsada durante el encendido.
09	Evento de prueba de memoria PCA superior.
10	Frecuencia de línea fuera del intervalo aceptable.
11	Alimentación de bajo voltaje del dispositivo de control (PCA superior).
12	Alimentación de bajo voltaje del dispositivo de control (PCA inferior).
13	Velocidad incorrecta del ventilador (cintas de correr de versión 1).
14	Fallo en el ventilador (PCA inferior).
15	Voltaje de entrada de CA demasiado alto.
16	Voltaje de entrada de CA demasiado bajo.
20	Demasiadas solicitudes de potencia máxima en un segundo.
21	Demasiadas solicitudes de potencia máxima consecutivas.

Número del evento	Descripción del evento
22	Ausencia de pulsaciones del motor durante el encendido.
23	Ausencia de pulsaciones del motor tras el encendido.
24	Solicitada reducción de velocidad, la velocidad no se reduce.
26	Amplitud de pulsación de motor incorrecta.
27	Demasiada corriente de motor de impulsión.
28	Temperatura demasiado alta.
29	Excesiva corriente de entrada de CA.
30	Evento de comunicación entre la placa inferior y la placa superior.
31	Evento de comunicación incorrecta entre la placa superior y la placa inferior.
32	Evento de comunicación entre la placa superior y la placa inferior.
33	Evento de comunicación incorrecta entre la placa inferior y la placa superior.
40	Movimiento de levantamiento detectado.
42	Valor de posición de levantamiento fuera del intervalo.
43	No se ha encontrado el interruptor cero.
44	Movimiento de levantamiento no solicitado.
45	Levantamiento en la dirección equivocada.
50	Demasiada corriente de freno (imán).
53	No se puede leer el objetivo, no se encuentra la señal de entrada.
54	Se han perdido las pulsaciones del objetivo durante la operación.
55	Señal de entrada del freno activada inesperadamente.
60	Fallo del sensor de parada automática (cinta de correr).
61	Ausencia de parada automática (cinta de correr).

Introducción de ID de usuario con equipo CSAFE

Este equipo es totalmente compatible con los protocolos CSAFE. Cuando el equipo está conectado a un dispositivo maestro CSAFE, se solicita al usuario que pulse INTRO y comience un proceso de identificación. Aparecen cinco ceros como ID de usuario para indicar el punto de partida. La siguiente tabla describe las funciones principales en modo CSAFE.

Tabla 6. teclas de acceso en CSAFE

Teclas	**Función**
Teclado numérico	Utilice las teclas numéricas para introducir una ID de usuario. Una vez introducido el número de ID del usuario, pulse **INTRO** u **OK** para validarlo.
BORRAR	Borra los números de la ID de usuario de derecha a izquierda.
INTRO u OK	Valida la ID de usuario. **Nota:** la introducción de la ID de usuario se ignora cuando el usuario introduce cinco ceros. En tal caso, no se registran las estadísticas del entrenamiento.
PAUSA	Vuelve al panel de bienvenida.

En la pantalla aparece un mensaje que indica si el dispositivo maestro CSAFE ha aceptado la ID de usuario. Una vez concluida la selección del programa, el usuario puede comenzar a ejercitarse.

Capítulo 3

Presentación de la consola P30 a los usuarios

PRECAUCIÓN: antes de comenzar un programa de fitness, acuda a su médico para someterse a un reconocimiento médico completo. Consulte con su médico el ritmo cardíaco adecuado para su forma física.

La consola P30 ofrece una pantalla fácil de utilizar y diversos programas para satisfacer las necesidades de los usuarios.

Importante: *presente las siguientes secciones de esta guía a los usuarios antes de permitirles utilizar el equipo de fitness:*

- *Instrucciones importantes de seguridad*
- *Introducción*
- *Utilización de la pinza de seguridad (solo para cintas de correr)*

Utilización de la función de control manual del ritmo cardiaco

Nota: el rendimiento del control manual del ritmo cardiaco puede variar en función de la fisiología, forma física y edad del usuario, entre otros factores. Es posible que obtenga una lectura irregular si tiene las manos secas, sucias o grasientas, o si la piel de las palmas es especialmente gruesa. La aplicación de crema de manos también puede producir una lectura irregular. Asimismo, asegúrese de que los sensores estén limpios para garantizar que se mantenga un contacto adecuado.

Para utilizar la función de control manual del ritmo cardiaco, coloque la palma de las manos directamente sobre los sensores metálicos situados en los manillares del equipo. Para garantizar una lectura del ritmo cardiaco más precisa, asegúrese de seguir los siguientes consejos:

- Ambas manos deben asir los sensores para que se registre el ritmo cardiaco.
- El ritmo cardiaco comienza a registrarse tras un número determinado de latidos consecutivos (15-20 segundos).
- No aplique demasiada fuerza al asir los sensores. Sujételos con suavidad y holgura. Asir las empuñaduras con demasiada fuerza puede perjudicar la lectura.
- Durante el entrenamiento, su transpiración ayudará a transmitir la señal del ritmo cardiaco. Si le resulta difícil utilizar las empuñaduras manuales para determinar su ritmo cardiaco, vuelva a probar los sensores más avanzado el entrenamiento para ver si consigue obtener una señal.
- Si la función de control manual del ritmo cardiaco no le funciona, Precor recomienda utilizar una correa transmisora ajustable al pecho.

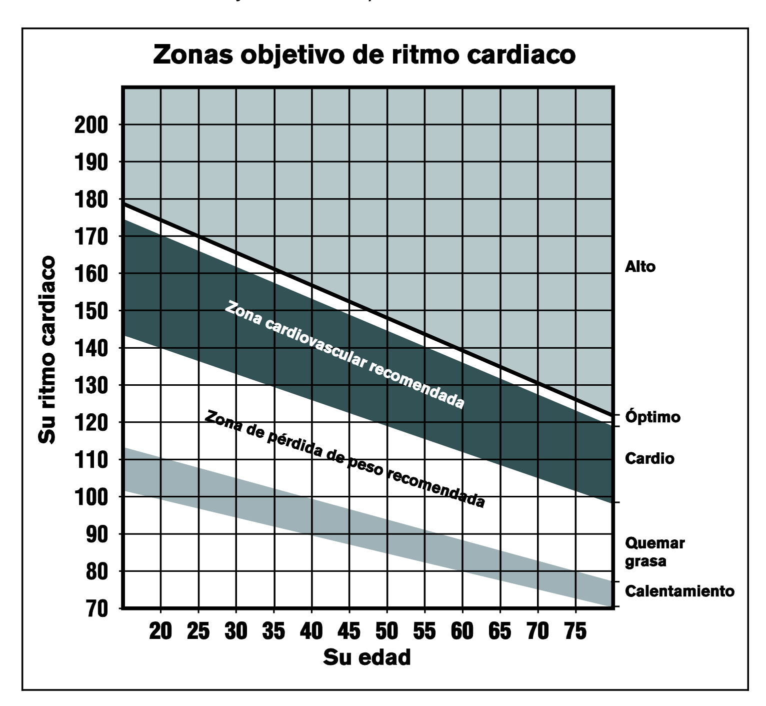


Figura 5: zonas objetivo de ritmo cardiaco

PRECAUCIÓN: su ritmo cardiaco no debe superar nunca el 85 % de su ritmo cardiaco aeróbico máximo. Su ritmo cardiaco máximo equivale a 220 menos su edad.

Utilización de una correa transmisora ajustable al pecho

ADVERTENCIA **Las señales que utiliza la correa transmisora ajustable al pecho (o cinta de ritmo cardiaco) pueden interferir con los marcapasos o con otros dispositivos implantados. Consulte a su médico y a los fabricantes de la correa transmisora ajustable al pecho y del dispositivo implantado antes de utilizarla.**

Si lleva puesta una correa transmisora ajustable al pecho durante el entrenamiento, obtendrá una información constante sobre el ritmo cardiaco. Para que el equipo detecte su ritmo cardiaco, debe sujetar los sensores manuales de contacto o colocarse una correa transmisora ajustable al pecho mientras se ejercita. En caso de que existan datos de contacto e inalámbricos al mismo tiempo, los de contacto prevalecerán y se mostrarán.

Nota: para que se reciba una lectura precisa, la correa debe estar en contacto directo con la piel en la parte inferior del esternón (justo debajo de la línea del busto, en el caso de las mujeres).

Para utilizar una correa transmisora ajustable al pecho:

1. Humedezca con cuidado la parte trasera de la correa con agua corriente.

   ***Importante*:** *no utilice agua desionizada, ya que no contiene los minerales y las sales adecuados para conducir los impulsos eléctricos.*
2. Ajuste la correa y sujétela alrededor del pecho. La correa debe estar ajustada, pero no apretada.
3. Asegúrese de colocar la correa con la parte correcta hacia arriba, en sentido horizontal y centrada en medio del pecho.
4. Compruebe la colocación de la correa verificando la función de ritmo cardiaco del equipo. Si se registra un ritmo cardiaco, la correa estará correctamente colocada. Si el equipo no registra un ritmo cardiaco, vuelva a ajustar la correa y verifique la función de ritmo cardiaco de nuevo.

Utilización de la pinza de seguridad de la cinta de correr

La cinta de correr está equipada con dos funciones de parada diferentes, que funcionan de la siguiente forma:

Si el usuario...	*Entonces la cinta de correr...*	*Y la consola...*
Pulsa el botón rojo STOP ❷	Disminuye la velocidad hasta detenerse	Muestra que la sesión de ejercicio se encuentra en pausa
Tira del cordón conectado a la pinza de seguridad y activa el interruptor de reinicio ❶	Disminuye la velocidad hasta detenerse	Muestra las palabras PULSE PARA REINICIAR EL INTERRUPTOR y una flecha que señala el interruptor de reinicio

El interruptor de reinicio está situado justo debajo de la consola e inmediatamente detrás del botón rojo **STOP**, tal y como se muestra en la siguiente ilustración. Cuando se activa, aparece la barra con las palabras **PULSE PARA REINICIAR INTERRUPTOR** en la parte delantera. La cinta de correr no funciona mientras permanecen visibles estas palabras.

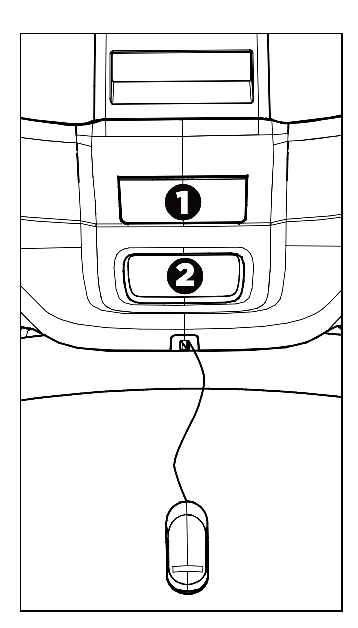


Figura 6: interruptor de reinicio

Advierta a los usuarios de la importancia de utilizar la pinza de seguridad al hacer ejercicio en la cinta de correr y muéstreles cómo deben ajustarla a la ropa, cerca de la cintura.

Si el interruptor de reinicio se activa durante la sesión de ejercicio, siga los siguientes pasos:

1. Vuelva a ajustar la pinza de seguridad, si es necesario.
2. Pulse el interruptor de reinicio hasta que haga clic y vuelva a su posición normal.

   Nota: si el interruptor de reinicio se activa, se eliminará toda la información relativa al entrenamiento actual.
3. Comience el entrenamiento desde el principio y reduzca el tiempo en función de la cantidad de ejercicio que ya se ha realizado.

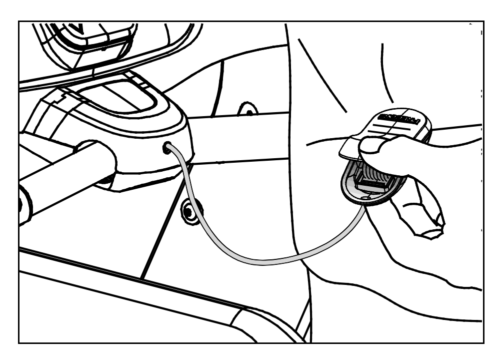


Figura 7: colocación de la pinza de seguridad

Función Auto Stop™ (parada automática) de la cinta de correr

Importante: el ajuste predeterminado para de esta función es ACTIVADA. *Un administrador puede desactivar esta función en los Ajustes del sistema; sin embargo, Precor recomienda que permanezca ACTIVADA.*

La función Auto Stop™ (parada automática) está diseñada para detener gradualmente la cinta de correr cuando no se está utilizando. Esto puede ocurrir si un usuario se baja de la cinta antes de terminar el entrenamiento y la deja encendida.

Sesenta segundos después del inicio o reanudación del entrenamiento en una cinta de correr, el equipo inicia el control de parada automática. Si se detecta un usuario, no aparece ningún mensaje y el entrenamiento seleccionado continúa.

Si no se detecta ningún usuario transcurridos otros 30 segundos, la consola muestra el mensaje **NINGÚN USUARIO DETECTADO, PARADA EN 10 SEGUNDOS** para avisar de la parada. Durante la visualización de este mensaje comienza una cuenta atrás de diez segundos. Si un usuario no anula la cuenta atrás, la cinta se detiene gradualmente cuando esta finaliza.

Nota: los usuarios que pesan más de 41 kg (90 libras) se detectan dentro de los límites de velocidad y posición de la función. Los usuarios que pesan entre 22,7 y kg (50 y 89 libras) podrían no detectarse dependiendo de su velocidad y ubicación. Consulte y siga siempre las instrucciones de la consola para su funcionamiento correcto.

Capítulo 4

Inicio de un entrenamiento

PRECAUCIÓN: si está utilizando una cinta de correr, asegúrese de sujetar la pinza de seguridad a la ropa antes de comenzar el entrenamiento.

El equipo se encuentra en el estado de bienvenida cuando las palabras **SELECCIONE UN ENTRENAMIENTO O PULSE QUICKSTART PARA COMENZAR** aparecen en la parte superior de la pantalla de texto y **PRECOR** aparece en su parte inferior.

Si el equipo está conectado a CSAFE, aparecerán las palabras **SELECCIONE UN ENTRENAMIENTO Y PULSE QUICKSTART O INTRO PARA COMENZAR** en la parte superior de la pantalla de texto.

Si aparece algo más en pantalla, pulse **Pausa** para mostrar el panel de bienvenida.

Desde esta pantalla, hay dos formas de comenzar un entrenamiento:

- Pulse **GO** (método Quick Start™).

  Esta acción inicia el programa Manual. Los cálculos, como las calorías consumidas, se basan en un individuo de 35 años que pese 68 kg (150 libras) Puede completar un entrenamiento utilizando este programa con los valores predeterminados, o cambiar los ajustes.
- Pulse uno de los entrenamientos predeterminados.

Cuando un usuario alcanza el límite de tiempo del gimnasio durante un entrenamiento, aparecerá el límite del entrenamiento en minutos y, a continuación, las palabras **LÍMITE DE TIEMPO DEL GIMNASIO ALCANZADO, FINALIZANDO ENTRENAMIENTO** en la parte superior de la pantalla de texto.

Inicio de un entrenamiento predeterminado programado

Los entrenamientos predeterminados representan una forma excelente de adaptar sus entrenamientos a sus objetivos de forma, de mantenerse motivado y de añadir variedad a sus sesiones. La mayoría de los equipos P30 cuentan con seis entrenamientos predeterminados.

- Manual
- Ritmo cardiaco
- Intervalo
- Pérdida de peso
- Variedad
- Rendimiento

Solo escaladora

- Paseo urbano
- Quema de grasa
- Colinas onduladas
- Escalada continua
- Pirámide

La única excepción es la AMT. No contiene los entrenamientos Variedad y Rendimiento, y el entrenamiento Pérdida de peso se ha sustituido por el Quema de grasa.

Opciones de ajuste

Las opciones Objetivo, Idioma y Unidad se pueden configurar antes de comenzar el entrenamiento. Al comenzar un entrenamiento o pulsar Quick Start, también puede introducir la edad y el peso, así como el objetivo de ritmo cardiaco.

Para seleccionar un objetivo del entrenamiento antes de comenzar a ejercitarse:

1. En el panel de bienvenida, pulse **OPCIONES**.

   La primera opción es Objetivo.
2. Para seleccionar la opción Objetivo, pulse **OK**.

   Las opciones de Objetivo son Tiempo, Distancia y Calorías.
3. Utilice las flechas ascendente y descendente para aumentar o disminuir el objetivo de tiempo, distancia o calorías.
4. Una vez introducido el objetivo, pulse **OK**.

5. Para pasar a la siguiente categoría de opciones, vuelva a pulsar **OPCIONES**.

Para seleccionar un ajuste de idioma antes de comenzar a ejercitarse:

1. En el panel de bienvenida, pulse **OPCIONES**.
2. Vuelva a pulsar **OPCIONES** para seleccionar la opción Idioma y pulse **OK**.
3. Utilice las flechas ascendente y descendente para navegar por la lista de idiomas disponibles. Para seleccionar un idioma, pulse **OK**.

   Las opciones de idioma son: English, Deutsch, Espanol, Francais, Nederlands, Portugues, Rucckijj e Italiano.
4. Para pasar a la siguiente categoría de opciones, pulse las flechas **ascendente** o **descendente**.

Para seleccionar una unidad de medida antes de comenzar a ejercitarse:

1. En el panel de bienvenida, pulse **OPCIONES**.
2. Pulse **OPCIONES** dos veces y vaya a **UNIDADES**.
3. Utilice las flechas ascendente y descendente para seleccionar una unidad de medida.
4. Una vez seleccionada una unidad de medida, pulse **OK**.

Ajuste de las opciones una vez comenzado un entrenamiento

Tras comenzar un entrenamiento Quick Start o elegir un entrenamiento, puede introducir su edad y su peso, así como un objetivo de ritmo cardiaco. También están disponibles los ajustes Idioma y Unidades.

Para introducir su edad y peso durante un entrenamiento:

1. Pulse **OPCIONES**.
2. Peso/edad es la primera opción. Para seleccionar esta opción, pulse **OK**.
3. Utilice las flechas ascendente y descendente para aumentar o disminuir su peso.
4. Una vez seleccionado el peso, pulse **OK**.
5. Repita los pasos del 1 al 4 para introducir su edad.

6. Para pasar a la siguiente categoría de opciones, pulse las flechas ascendente o descendente.

   Aparecerá la opción Objetivo de ritmo cardiaco.
7. Introduzca un objetivo de ritmo cardiaco y pulse **OK**.

   En ese momento, podrá configurar las unidades y el idioma si no ha seleccionado estas opciones antes de comenzar el entrenamiento.

Interrumpir y reanudar una sesión de ejercicio

Al interrumpir un entrenamiento, el equipo responde de una o dos formas, dependiendo del sistema de alimentación.

En pausa (equipos con alimentación externa)

Cuando la sesión se interrumpe, la velocidad de la cinta se reduce lentamente a cero, o la resistencia se reduce lentamente al mínimo. El motor de levantamiento se apaga y la inclinación o la Cross Ramp permanecen en su posición actual. Se cancela la introducción de datos.

Al pulsar **Pausa** en todos los equipos, excepto las cintas de correr, se mostrará la pantalla de resumen con los parámetros de medición del entrenamiento. Tras mostrar el resumen, se vuelve a la pantalla de bienvenida.

Apagado pendiente (equipos autoalimentados)

En las máquinas autoalimentadas, el estado de pausa es equivalente al de apagado pendiente. Cuando termina el entrenamiento, el equipo inicia una cuenta atrás de 30 segundos.

Los parámetros de medición acumulados (p. ej., tiempo, zancadas, distancia, calorías) conservan sus valores actuales y no cambian. Es posible que no se inicie la introducción de datos.

Para reiniciar el programa, recomience el entrenamiento. La resistencia se restablece al valor registrado cuando el programa se interrumpió.

Si el equipo permanece inactivo durante más de 30 segundos, la alimentación se interrumpirá y se ignorará la pantalla de resumen del entrenamiento.

Finalización de una sesión

La recuperación es un aspecto importante del entrenamiento, ya que contribuye a reducir el entumecimiento y el dolor muscular expulsando el exceso de ácido láctico de los músculos trabajados. Asimismo, una recuperación de tres a cinco minutos permite que el ritmo cardiaco recupere su estado normal de reposo.

Al final del entrenamiento aparece una pantalla de resumen que muestra el ritmo cardiaco medio durante el ejercicio y los parámetros de medición acumulados.

Si se ha completado un programa de ejercicio para realizar una prueba de forma física, un mensaje inicial presentará una puntuación.

Los dos mensajes siguientes muestran el ritmo cardiaco medio y máximo del usuario durante la sesión. Estos mensajes solo se muestran si se han registrado datos relativos al ritmo cardiaco durante la sesión, es decir, si se ha mostrado un valor correspondiente al ritmo cardiaco válido al menos una vez.

El estado de resumen dura dos minutos, tras los cuales se vuelve al panel de bienvenida. Si la máquina se encuentra en un estado Finalizado CSAFE, el estado de resumen debe durar, al menos, el valor correspondiente al tiempo de espera CSAFE, que suele ser de 10 segundos. Si no ha durado tanto, antes de volver al panel de bienvenida se mostrará la palabra **REINICIANDO** hasta que termine el estado Finalizado CSAFE.

Durante un entrenamiento se captan tres tipos diferentes de parámetros de medición.

Los **Parámetros controlados** se pueden configurar y cambiar. Estos parámetros incluyen:

- Nivel de resistencia (AMT, EFX, bicicleta)
- Velocidad (cinta de correr)
- Inclinación (cinta de correr)
- Pasos/minuto (escaladora)

Los **Parámetros de rendimiento** actuales describen la intensidad de un entrenamiento en tiempo real. Estos parámetros incluyen:

- Calorías/minuto, calorías/hora
- Ritmo Cardiaco
- Velocidad (cinta de correr, bicicleta)
- Revoluciones/minuto (bicicleta)
- Zancadas/minuto (AMT, EFX)

Los **Parámetros acumulados** describen el rendimiento global durante la sesión de ejercicio completa. Estos parámetros incluyen:

- Tiempo:
  Modo cuenta atrás
  Modo cuenta progresiva
- Calorías
- Distancia:
  Media de zancadas/minuto (AMT, EFX)
  Velocidad media (cinta de correr, bicicleta)
  Pisos (escaladora)

Programas

Los entrenamientos predeterminados representan una forma excelente de adaptar sus entrenamientos a sus objetivos de forma, de mantenerse motivado y de añadir variedad a sus sesiones.

Manual

Durante este entrenamiento, los cambios de resistencia y velocidad están totalmente bajo su control. El perfil es inicialmente una línea plana. Cualquier aumento o disminución realizados en un segmento del entrenamiento aumentará o disminuirá todas las partes restantes en la misma cantidad.

Ritmo Cardiaco

Este entrenamiento calcula su objetivo de ritmo cardiaco realizando el siguiente cálculo: 60 % de 220 menos su edad; sin embargo, puede anular este valor. El equipo ajusta la resistencia y la inclinación para mantener el objetivo de ritmo cardiaco durante el entrenamiento.

Cuando no se recibe ninguna señal del ritmo cardiaco, aparece un corazón con un interrogante en la parte superior de la pantalla de texto. Compruebe que tiene bien sujetos los sensores manuales o la colocación de la correa ajustable al pecho.

Para que la unidad detecte su ritmo cardiaco, debe sujetar los sensores manuales o colocarse una correa ajustable al pecho mientras se ejercita. En caso de que existan datos manuales e inalámbricos al mismo tiempo, los manuales prevalecerán y se mostrarán.

Intervalo

El entrenamiento Intervalo está diseñado principalmente para ejercitar su sistema cardiovascular. Este entrenamiento está diseñado para aumentar y reducir el ritmo cardiaco de una forma repetida durante un período de tiempo definido por el usuario alternando intervalos de descanso y de ejercicio. La intensidad del entrenamiento es ajustable.

Pérdida de peso

El tiempo de entrenamiento es de 28 minutos. El entrenamiento consta de cuatro intervalos, cada uno de los cuales dura ocho minutos. Puede cambiar la resistencia en cualquier momento durante el intervalo de ejercicio.

Variedad

Durante este entrenamiento, la resistencia y la velocidad varían de una forma aleatoria.

Rendimiento

Nota: cuando un usuario pulsa **RENDIMIENTO**, aparece el mensaje **ENTRENAMIENTO NO DISPONIBLE** en la parte superior de la pantalla de texto, si se ha seleccionado **OCULTAR PROGRAMAS** en el menú Ajustes.

La prueba de forma física, accesible pulsando la tecla **RENDIMIENTO**, ofrece la posibilidad de comparar su nivel de forma con la prueba oficial de la Asociación Internacional de Bomberos (IAFF, International Association of Firefighters). Se ha diseñado según el protocolo de Gerkin, que es la base de la prueba de forma física oficial de la IAFF y parte de su Wellness and Fitness Initiative (Iniciativa para el bienestar y la forma física).

Durante la prueba, el equipo aumenta gradualmente la inclinación y velocidad en etapas específicas. Los teclados se desactivan. La etapa en la que se encuentre cuando la prueba finalice determina su capacidad aeróbica y establece su VO2 máx. Una vez concluida la prueba, aparece una puntuación de forma física como parte del resumen del entrenamiento.

Paseo urbano (solo escaladora)

El programa Paseo urbano aumenta y disminuye el ritmo de los pasos por etapas. En cada etapa, el ritmo aumenta gradualmente hasta alcanzar un máximo y vuelve rápidamente al ritmo inicial. Este patrón se repite. Se pueden anular los ajustes de cada columna. Cualquier aumento o disminución realizados en un segmento del programa aumentará o disminuirá todas las partes restantes en la misma cantidad.

Quema de grasa (solo escaladora)

Este intenso programa está diseñado para quemar grasa y aumentar la resistencia cardiovascular. El ritmo de los pasos fluctúa ligeramente dentro de un intervalo de alta intensidad. En cualquier momento del entrenamiento se pueden anular los ajustes, y las demás columnas del perfil cambiarán en consecuencia. Los cambios se aplicarán al resto del programa.

Colinas onduladas (solo escaladora)

Este programa para trabajar la resistencia cardiovascular ofrece un ritmo de pasos alto. Al igual que en el programa Aeróbico, el ritmo de pasos incluye varios "picos" y "valles"; sin embargo, las disminuciones de la intensidad durante los períodos de "descanso" son menores, por lo que esta es más uniforme. Se pueden anular los ajustes de cada columna. Los cambios también aumentan o reducen las columnas del resto del perfil del programa.

Escalada continua (solo escaladora)

El programa Escalada continua aumenta lentamente el ritmo de los pasos, que culmina al final del programa. Se pueden anular los ajustes de cada columna. Los cambios también aumentan o reducen las columnas del resto del perfil del programa.

Pirámide (solo escaladora)

El programa Pirámide aumenta lentamente el ritmo de los pasos hasta alcanzar un "pico" y, a continuación, lo va disminuyendo lentamente. Conforme aumenta el ritmo de los pasos disminuye la resistencia, que aumenta conforme disminuye el ritmo de los pasos. Cualquier aumento o disminución realizados en un segmento del programa aumentará o disminuirá todas las partes restantes en la misma cantidad.

Capítulo 5

Mantenimiento

Para que el equipo se mantenga funcionando correctamente, realice las tareas de mantenimiento menores indicadas en esta sección en los intervalos sugeridos. El incumplimiento de las tareas de mantenimiento indicadas en esta sección podría anular la garantía limitada Precor.

PELIGRO **Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, desconecte siempre el equipo de la fuente de alimentación antes de proceder a su limpieza o de realizar cualquier tarea de mantenimiento. Si el equipo utiliza un transformador de alimentación opcional, desconéctelo.**

Limpieza de la consola y de la pantalla

La consola requiere poco mantenimiento una vez instalada. Precor recomienda limpiar la consola antes y después de cada sesión de ejercicio.

Para eliminar el polvo y la suciedad de la consola:

- Limpie todas las superficies expuestas con un paño suave humedecido con una solución de 30 partes de agua por 1 parte de Simple Green® (para obtener más información, visite **www.simplegreen.com**).

Importante: *no utilice limpiadores ácidos. Ello deterioraría el recubrimiento de laca o pintura y anularía la Garantía Limitada de Precor. Nunca derrame agua ni pulverice líquidos directamente sobre la consola o sobre su pantalla.*

- *Es importante evitar la utilización de productos químicos corrosivos en la consola o en la pantalla.*

- *Humedezca siempre el paño antes de limpiar la pantalla. Asegúrese de pulverizar el líquido limpiador sobre el paño, no sobre la consola, para que no se introduzcan gotas en esta.*
- *Aplique el limpiador con un paño suave sin hilachas. Evite el uso de paños ásperos.*



Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

P30 OM 301096-561 rev A, es
1 de mayo de 2011

Montaje y mantenimiento del Adaptive Motion Trainers®

AMT® 885 • AMT® 835



Montaje y mantenimiento del Adaptive Motion Trainers®

AMT® 885 • AMT® 835



Información de edición

MONTAJE Y MANTENIMIENTO DEL ADAPTIVE MOTION TRAINERS: AMT 885/835

P/N 300710-561 rev A

Aviso de marca comercial

Precor, AMT y EFX son marcas comerciales registradas y Preva es una marca comercial de Precor Incorporated. El resto de los nombres que aparecen en este documento pueden ser marcas comerciales o marcas comerciales registradas de sus respectivos propietarios.

Aviso de propiedad intelectual

Todos los derechos, el título y los intereses relativos al software de Preva Business Suite, a los materiales impresos que lo acompañan y a cualquier copia de este, así como todos los datos recabados a través de Preva Business Suite, son propiedad exclusiva de Precor o de sus proveedores, según proceda.

Precor goza de gran reconocimiento por sus innovadores diseños de equipos de ejercicio, galardonados en más de una ocasión. Precor busca activamente patentes de EE. UU. y otros países, tanto en materia de construcción mecánica como de aspectos visuales del diseño de sus productos. Se advierte a toda persona que contemple la posibilidad de utilizar los diseños de productos Precor que Precor considera delito grave la apropiación indebida de sus derechos de propiedad. Precor perseguirá enérgicamente toda apropiación indebida de sus derechos de propiedad.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

Instrucciones importantes de seguridad

Lea las siguientes precauciones con detenimiento antes de comenzar el montaje y guárdelas para futuras referencias.

Este aparato (en adelante denominado "la consola") debe enviarse junto con el nuevo equipo para hacer ejercicio de Precor (en adelante denominado "la unidad base"). No se embala para su venta individual.

ADVERTENCIA **Para evitar lesiones, la consola debe acoplarse correctamente a la unidad base siguiendo todas las instrucciones de ensamblaje e instalación incluidas con esta. La consola debe conectarse a una red de alimentación de CA a través de la fuente de alimentación incluida ÚNICAMENTE. Debe encenderse únicamente cuando se haya instalado como se describe en las instrucciones de ensamblaje e instalación incluidas con la unidad base. La consola debe utilizarse únicamente con equipos de fitness de Precor, no como un dispositivo autónomo.**

Precauciones de seguridad

Tome las precauciones de seguridad básicas cuando utilice este equipo para reducir el riesgo de lesiones, incendio o daños. Encontrará más datos sobre seguridad en otras secciones de este manual. Lea estas secciones y siga todas las advertencias sobre seguridad. Las siguientes acciones forman parte de las precauciones a seguir:

- Lea todas las instrucciones de esta guía antes de instalar y usar el equipo y siga las instrucciones de las etiquetas del equipo.

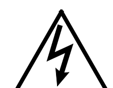
- Verifique que todos los usuarios se hayan sometido a un reconocimiento médico completo antes de iniciar cualquier programa de entrenamiento.
- No permita que los niños u otras personas que no estén familiarizadas con el funcionamiento de esta unidad se suban o se acerquen a la misma. No deje que los niños se acerquen al equipo sin la supervisión de un adulto.
- Compruebe que los usuarios llevan ropa y calzado adecuados para los entrenamientos; conviene no utilizar ropa demasiado holgada. Los usuarios no deben utilizar zapatos con tacones ni con suelas de cuero. Además, deben comprobar que las suelas estén limpias; en caso contrario, deberán limpiar la suciedad y quitar las piedras incrustadas. Si el usuario tiene el pelo largo, deberá recogérselo.
- Vigile siempre el equipo cuando esté enchufado. Desenchúfelo de la fuente de alimentación cuando no se utilice, antes de limpiarlo y antes de realizar las tareas de mantenimiento autorizadas.

  Nota: el transformador opcional se considera una fuente de alimentación para equipos automáticos.
- Utilice el transformador de corriente que se adjunta con el equipo. Conecte el transformador a una toma de corriente a tierra adecuada, como indica el equipo.
- Tenga cuidado cuando monte o desmonte el equipo.
- Lea, comprenda y compruebe los procedimientos de parada de emergencia antes de su uso.
- Mantenga el enchufe y el cable de alimentación, o el transformador opcional, alejados de cualquier superficie que desprenda calor.
- Canalice los cables de alimentación de modo que no se pisen ni queden aprisionados o dañados por ningún objeto que pueda colocarse encima o apoyarse en ellos, incluyendo el propio equipo.
- Verifique que el equipo tenga una ventilación adecuada. No coloque nada encima ni sobre el equipo. No lo utilice sobre una superficie acolchada que pueda bloquear la abertura de ventilación.
- Monte y opere el equipo sobre una superficie firme y nivelada.

- Ubicación adecuada para el equipo
  - Para todo el equipo, excepto cintas de correr: Sitúelo a un mínimo de 1 metro (40 pulgadas) de distancia de paredes o muebles a ambos lados del equipo, y a al menos 1 metro (40 pulgadas) de distancia de objetos que se encuentren detrás de la máquina.
  - Para las cintas de correr: Sitúelo a un mínimo de 1 metro (40 pulgadas) de distancia de paredes o muebles a ambos lados del equipo, y a al menos 2 metros (80 pulgadas) de distancia de objetos que se encuentren detrás de la máquina.

  ***Importante**: deberán seguirse también estos estándares al situar la máquina lejos de fuentes de calor, como radiadores, rejillas de calefacción o estufas. Evite temperaturas extremas.*
- Mantenga el equipo alejado del agua y la humedad. Evite la caída de objetos sobre el equipo y el derrame de líquidos en su interior para prevenir descargas eléctricas o daños a los componentes electrónicos.
- No utilice aparatos eléctricos en lugares húmedos o mojados.
- Nunca opere este aparato cuando el cable o el enchufe estén dañados, cuando no funcione adecuadamente, o cuando se haya caído, averiado o haya sido expuesto al agua. Llame al servicio técnico inmediatamente si se da alguna de estas circunstancias.
- Mantenga el equipo en buen estado, tal y como se describe en la secciónMantenimientode la guía de montaje y mantenimiento. Inspeccione la máquina en busca de componentes incorrectamente instalados, desgastados o sueltos para proceder a reajustarlos, sustituirlos o apretarlos antes de su uso.
- Si desea trasladar el equipo, solicite ayuda y utilice las técnicas de elevación adecuadas. Consulte la sección "Traslado del equipo" de la guía de montaje y mantenimiento.
- Restricciones de peso del equipo: No utilice la cinta de correr si pesa más de 500 libras (225 kg). Si pesa más de 350 libras (160 kg), no corra en la cinta de correr. Para todos los demás equipos de fitness, el límite de peso es de 350 libras (160 kg).
- Utilice el equipo únicamente para su finalidad prevista, tal como se describe en el presente manual. No utilice ningún accesorio no recomendado por Precor. Dichos accesorios pueden causar lesiones.
- No utilice el equipo donde se estén utilizando aerosoles o donde se esté suministrando oxígeno.

- No lo utilice en el exterior.
- No intente reparar ni realizar tareas de mantenimiento del equipo usted solo, salvo cuando sea para seguir las instrucciones de mantenimiento que figuran en el manual.
- Nunca deje caer ni introduzca objetos por ninguna abertura. Mantenga las manos alejadas de las piezas móviles.
- No coloque nada sobre las barras fijas, los manillares, la consola de control ni las cubiertas. Ponga los líquidos, las revistas y los libros en los receptáculos apropiados.
- No se apoye ni tire de la consola en ningún momento.

PRECAUCIÓN: NO retire la cubierta porque podría correr el riesgo de una descarga eléctrica. Lea la guía de montaje y mantenimiento antes de operar el equipo. El interior no contiene piezas reparables por el usuario. Póngase en contacto con atención al cliente en caso de necesitar servicio técnico. Utilizar solo con alimentación de CA monofásica.

Capacitación de los usuarios

Tómese su tiempo para explicar a los usuarios las instrucciones importantes de seguridad que se encuentran en el *Manual de referencia del usuario* y en el *Manual del propietario del producto*. Comunique a su club o a los clientes de las instalaciones que deben cumplir las siguientes precauciones:

- Sujétese a la barra fija o al manillar cuando adopte la posición de inicio del equipo.
- Sitúese frente a la consola en todo momento.
- Sujétese a la barra fija o al manillar con una mano siempre que tenga que utilizar la otra mano para operar la consola.

Materiales peligrosos y su correcta eliminación

Las baterías del equipo de alimentación automática contienen materiales considerados peligrosos para el medio ambiente. La legislación federal estadounidense exige la eliminación adecuada de dichas baterías.

Si desea deshacerse del equipo, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de productos comerciales de Precor para obtener información sobre cómo proceder respecto a la batería. Consulte la sección *Solicitud de servicio técnico.*

Reciclaje y eliminación del producto

Este equipo debe reciclarse o eliminarse según las normativas locales y nacionales que correspondan.

Conforme a lo estipulado en la Directiva Europea 2002/96/CE para el tratamiento de residuos en aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE), las etiquetas de los productos determinan el sistema de devolución y reciclaje del equipo usado, según sea aplicable en la Unión Europea. La etiqueta RAEE indica que el producto no debe desecharse, sino que debe recuperarse al final de su vida útil, conforme a esta directiva.

Según la Directiva Europea RAEE, los equipos eléctricos y electrónicos (EEE) deberán recogerse por separado para su posterior reutilización, reciclaje o restauración al final de la vida útil. Los usuarios de EEE con la etiqueta RAEE, según el Anexo IV de la Directiva RAEE, no deben eliminar los EEE al final de su vida útil junto a los residuos municipales sin clasificar, sino que deben utilizar el sistema disponible de recogida, reciclaje y recuperación de estos equipos. La participación de los clientes es de gran importancia para minimizar los posibles efectos nocivos de los EEE en el medio ambiente y en la salud por la posible presencia de sustancias peligrosas en el EEE. Para la recogida y el tratamiento adecuados, consulte *Solicitud de servicio técnico*.

Advertencias de normativas para el módulo RFID

Cuando el equipo dispone de una consola de control como la que se describe en este documento, puede haber un módulo de identificación de radiofrecuencia (RFID). Este módulo RFID ha sido habilitado para funcionar a temperaturas entre -20°C y 85C° (-4°F y 185°F).

Radio Frequency Interference (RFI)

El módulo RFID cumple con los siguientes estándares nacionales que definen los límites aceptables de interferencia de radiofrecuencia (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicaciones europeas

Se afirma el cumplimiento de las siguientes directivas de la UE:

- Directiva 1999/5/EC R&TTE
- Directiva 2006/95/EC LVD
- Directiva 2002/95/EC RoHS

Se ha verificado el cumplimiento de la directiva en los siguientes estándares:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Advertencias de normativas para equipos de ejercicio cardiovascular

La información sobre normativas de esta sección se aplica a la máquina de ejercicios y a su consola de control.

Aprobaciones de seguridad para equipo cardiovascular

El equipo de Precor ha sido probado y cumple con los siguientes estándares de seguridad aplicables.

Equipo de tipo cardiovascular:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (electrodomésticos y aparatos similares: seguridad).
- EN 957 (equipo de entrenamiento fijo, cumple los requisitos de la clase S/B).

Consola P80:

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (audio, vídeo y aparatos electrónicos similares: seguridad).

Interferencia por radiofrecuencia (RFI)

Este equipo de ejercicios Precor cumple los siguientes estándares nacionales que definen los límites aceptables de interferencia por radio radiofrecuencia (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner’s manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user’s authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicaciones europeas

Se exige el cumplimiento de las siguientes directivas CE:

- Directiva 2004/108/EC EMC
- Directiva 2006/95/EC LVD
- Directiva 2002/95/EC RoHS

Se ha verificado el cumplimiento de la directiva en los siguientes estándares:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 and PVS)

Recomendaciones relativas a las conexiones eléctricas: todos los equipos, excepto las cintas de correr

Nota: se trata únicamente de una recomendación. Deben seguirse las directrices del código eléctrico estadounidense (NEC) o los códigos eléctricos de cada zona.

Los equipos que dispongan de una consola P80 o de una pantalla de Personal Viewing System (PVS) deben tener una conexión eléctrica aparte. Se pueden conectar hasta 10 pantallas a un circuito derivado de 20 amperios. Si hay otros dispositivos conectados al circuito derivado, el número de pantallas debe reducirse en función del vataje de dichos dispositivos.

Nota: los cables de alimentación con divisor tradicionales dotados de conectores IEC-320 C13 y C14 cuentan con una capacidad máxima recomendada de cinco pantallas.

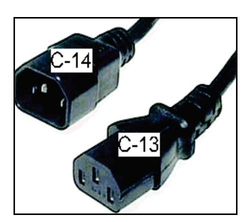


Figura 1: conectores IEC-320 C13 y C14

Solicitud de servicio técnico

No intente reparar el equipo a menos que sea para tareas de mantenimiento. Si falta alguna pieza, póngase en contacto con el minorista. Para obtener mayor información sobre los números de atención al cliente o la lista de centros de servicio autorizados Precor, visite la página web de Precor en *http://www.precor.com.*

Obtención de documentación actualizada

Existe información actual sobre las consolas Experience Series y el software de Fitness de red Preva disponible en **http://www.precor.com/productmanuals**. A medida que el universo de características de Preva se expande, es posible que desee comprobar cada cierto tiempo si existen nuevas actualizaciones.

Contenido

Capítulo 1

Montaje del AMT

Importante: *las instrucciones de los siguientes procedimientos se describen desde la perspectiva de una persona que se encuentra* ***justo delante de la máquina*** *(esto es, en frente de una persona que estuviera utilizando la máquina de cara a la consola de control). Estas descripciones pueden no corresponderse con los nombres de algunas piezas que figuran en la lista de piezas, puesto que dichas piezas han sido denominadas en relación con la parte posterior de la máquina.*

Preparación del AMT para el montaje:

- Abra la caja y monte los componentes siguiendo la secuencia que indica la guía.
- Monte y opere la máquina sobre una superficie dura y nivelada en la zona prevista para su uso.

  Importante: no *presione ningún componente de plástico de la unidad cuando levante o mueva la unidad. Las piezas de plástico no son estructurales, son cubiertas protectoras que no soportan el peso de la unidad.*
- Proporcione amplio espacio alrededor de la unidad.
- Instale la máquina según las directrices de este manual para asegurarse de que no anula la garantía limitada de Precor.

  Importante: *los daños que se produzcan durante la instalación no están cubiertos por la garantía limitada de Precor.*
- Fije todos los mecanismos de cierre y ténselos moderadamente. No tense los mecanismos de cierre del todo hasta que se le indique.

ADVERTENCIA **Necesitará ayuda para montar la unidad. *NO intente montar la unidad sin ayuda de nadie*.**

Kit de piezas metálicas (no están a escala)

El kit de piezas metálicas que se adjunta con el equipo contiene cierres y otros componentes metálicos que se muestran en la siguiente tabla. Antes de empezar el montaje, verifique que el kit esté completo. De lo contrario, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de Precor.

Cierres		Cantidad
	Contratuercas (5⁄16 pulgadas)	8
	Tornillos de cabeza hexagonal de (5⁄16 pulgadas x 1¾ pulgadas)	4
	Arandelas planas de (5⁄16 pulgadas)	8
	Tornillos hexagonales de cabeza plana de (¼ pulgadas x ¾ pulgadas)	4
	Fundas de plástico	2
	Tapas	2

Herramientas necesarias

- Llave hexagonal de 5⁄16 pulgadas
- Llave hexagonal de 5⁄16 pulgadas
- Destornillador Phillips n.° 2
- Mazo de goma
- Juego de enchufes estándar SAE
- Corta alambre
- Llave de par (calibrada en pulgadas-libras)

Montaje

PELIGRO **No intente conectar la corriente eléctrica hasta que no se hayan completado todos los procedimientos de montaje y la consola se encuentre correctamente instalada.**

Siga estos pasos para montar la unidad de base del AMT.

Para iniciar el montaje:

1. Retire los dos cierres laterales que sujetan el tubo del bastidor delantero al palé de transporte y corte los envoltorios de sujeción que aseguran la base posterior.

   PRECAUCIÓN: no mueva el AMT de su palé de transporte sin ayuda. Para evitar el movimiento innecesario de las placas de los pies, no instale los manillares hasta que inicie el próximo paso.

2. Levante la base posterior y empuje el AMT hacia delante mientras su ayudante estabiliza la base delantera para sacarla del palé de transporte y apoyarla en el suelo.

   Nota: comience a montar el AMT en la zona prevista para su uso.

3. Inserte las tapas en el tubo del bastidor delantero. Si es necesario, use un mazo de goma para encajarlas en su lugar.

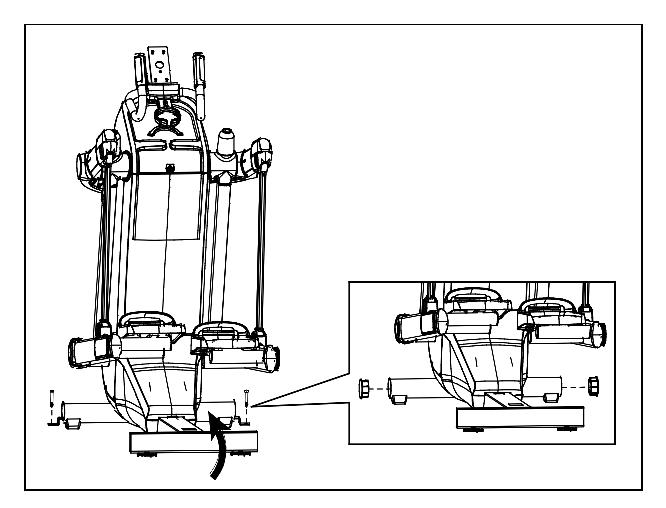


Figura 2: retirar la unidad del palé e insertar las tapas

Para fijar los manillares:

1. Deslice una funda de plástico en cada manillar.

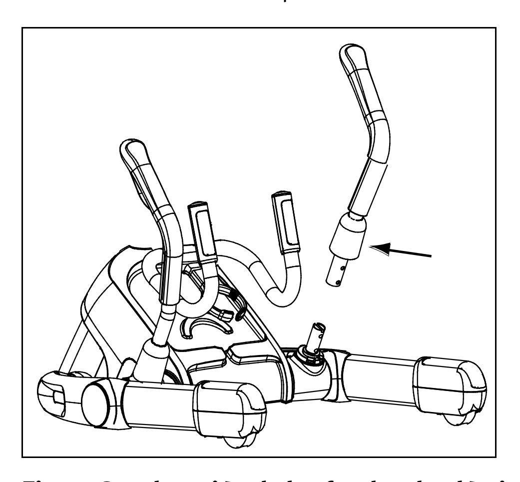


Figura 3: colocación de las fundas de plástico

2. Guíese por el siguiente gráfico para ver la posición correcta de los manillares.

   Nota: cuando los manillares se han montado correctamente quedan ligeramente curvados hacia fuera.

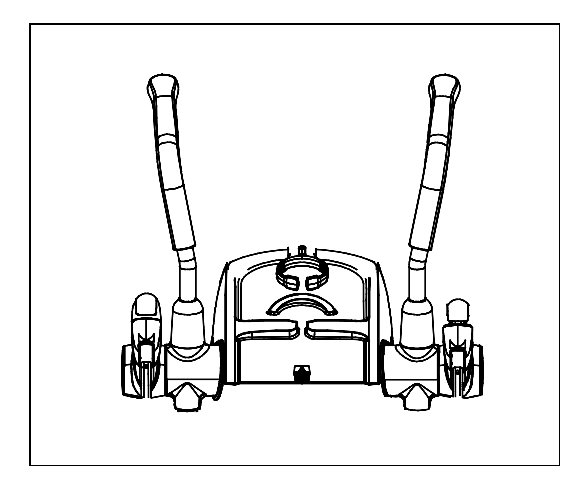


Figura 4: vista del manillar

3. Ajuste los manillares utilizando cuatro tornillos de cabeza hexagonal de 5⁄16- pulgada x 1¾ - pulgadas, ocho arandelas de 5⁄16- pulgada y cuatro contratuercas de 5⁄16- pulgada. Con la llave de par, apriete los cierres aplicando un par torsor de entre 180 y 200 pulgadas-libras.

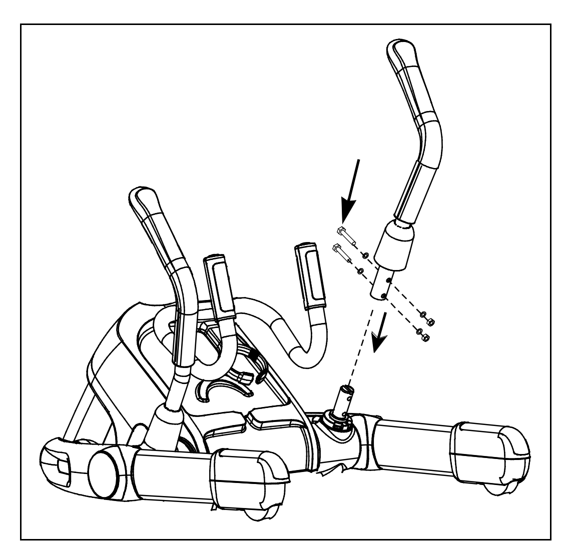


Figura 5: colocación de los manillares

4. Gire la funda de plástico de modo que la lengüeta quede alineada con la abertura de debajo y a continuación presione la funda hacia abajo hasta encajarla en su lugar.

Retirada de las cubiertas de acceso

Una vez retiradas las cubiertas de acceso, se podrá acceder fácilmente a los cables y a los componentes internos del AMT.

Consejo: en el siguiente procedimiento, disponga las cubiertas y sus piezas de montaje en grupos, en el orden en que las fue retirando. De esta forma se facilita su posterior reinstalación.

Para retirar las cubiertas de acceso:

1. Con un mazo de goma o con la mano cerrada en puño, dé unos golpecitos en ángulo ascendente al lateral de la cubierta superior para se afloje.

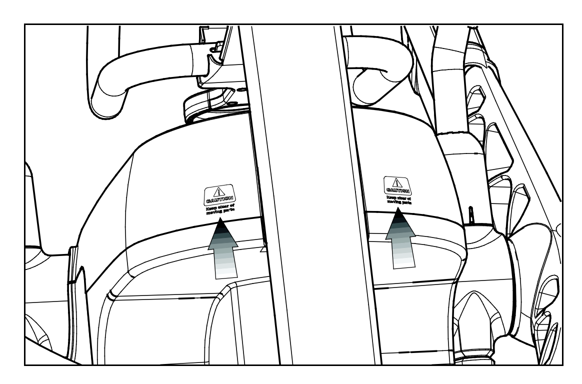


Figura 6: dónde ejercer presión al retirar la cubierta superior

2. Levante la cubierta y deslícela hacia la parte posterior de la máquina hasta sacarla del todo.
3. Con una llave hexagonal de $\frac{5}{32}$ pulgadas, retire los dos tornillos de cabeza redondeada de 1 pulgada de la parte inferior de la cubierta delantera y, a continuación, afloje la cubierta.

Pasar los cables

Dependiendo del modelo de la consola que esté instalando y las opciones que incluya, será necesario instalar uno o más de los cables siguientes:

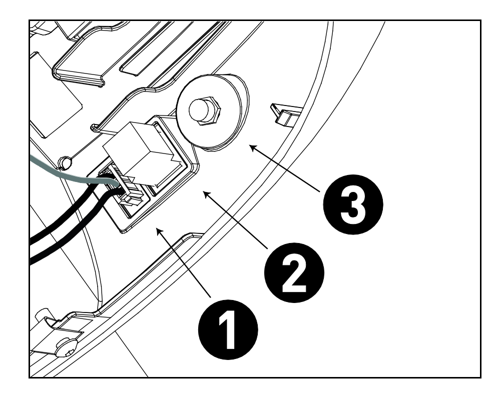
- Televisión (coaxial con conectores F)
- Alimentación
- Ethernet

Se recomienda introducir los cables nuevos de arriba abajo para aprovechar la fuerza de la gravedad. Una cinta pasacables (cinta fina metálica con un gancho o cierre en el extremo, disponible en ferreterías profesionales) puede ser útil para este procedimiento.

Para pasar cables nuevos por la máquina:

1. Tome el cable de alimentación de la consola (rojo y negro, conexiones individuales), el cable Ethernet (negro y plano) o el cable de televisión (negro y redondo).
2. Pase el cable por la columna central situada en la parte delantera del equipo.
3. Introduzca el extremo del cable por la abertura que hay en la parte inferior de la columna central, conéctelo al conector adecuado del panel de acoplamiento. Guíese por la ilustración y la tabla para obtener la correcta posición de cada uno de los conectores.

   ***Importante**: instale el cable coaxial mediante una llave dinamométrica y un par que no exceda las 8 libras por pulgada. Si no cuenta con una llave dinamométrica, instale el cable coaxial con una llave hasta que esté apretado, más un cuarto de vuelta. Es posible utilizar una llave en la tuerca interna para asistir el proceso de apriete.*



Conectar	*A...*
El cable de alimentación de la consola	El conjunto de cables de alimentación ❶
El cable Ethernet	La toma modular de ocho conectores del panel de acoplamiento ❷
El cable de televisión	El conector coaxial del panel de acoplamiento ❸

4. Repita los pasos 1 a 3 hasta que los tres cables estén completamente instalados.
5. Inserte todos los cables en los fijadores que hay en el pilar de la estructura central, justo debajo de la parte inferior de la columna central. Utilice bridas para juntar los cables bajo los fijadores y dispóngalos lejos de cualquier parte móvil.

Reposición de las cubiertas

Una vez instalados los cables de la consola, puede volver a colocar las cubiertas del cuerpo de la máquina en su posición original.

Para volver a colocar las cubiertas de acceso:

1. Vuelva a encajar la cubierta delantera en su lugar. Coloque de nuevo los dos tornillos de cabeza redondeada que sacó de la cubierta delantera y apriételos con la llave hexagonal $\frac{5}{32}$''.
2. Coloque la cubierta de la columna superior entre los manillares y el cuerpo de la máquina. Los laterales de la cubierta de la columna superior deben cubrir los bordes superiores de las cubiertas del cuerpo; a continuación, encaje de nuevo la cubierta en su sitio dándole unos golpecitos con el puño o con el mazo de goma.

Nivelación del AMT

Es importante nivelar y estabilizar el AMT adecuadamente cada vez que lo traslade.

PRECAUCIÓN: para evitar que se mueva, verifique que los pies ajustables están en contacto con el suelo. Asimismo, verifique que la unidad esté asentada sobre una superficie plana. Ajustar los pies de la unidad no soluciona nada cuando la superficie es extremadamente desnivelada.

Para nivelar el AMT:

1. Pise una de las placas de los pies y agarre el manillar contrario. Después balancee la máquina con suavidad. Primero, pise la placa del pie izquierdo y agarre el manillar derecho para balancear la AMT; después repita este paso pisando la placa del pie derecho y agarrando el manillar izquierdo. Si hay movimiento, solicite a su ayudante que incline la unidad hacia su lado mientras usted ubica los pies ajustables.
2. Varíe la posición de los pies ajustables según sea necesario.

Si desea…	*Entonces gire los pies ajustables…*
Levantar el extremo delantero del AMT	En sentido contrario a las agujas del reloj
Bajar el extremo delantero del AMT	En el sentido de las agujas del reloj

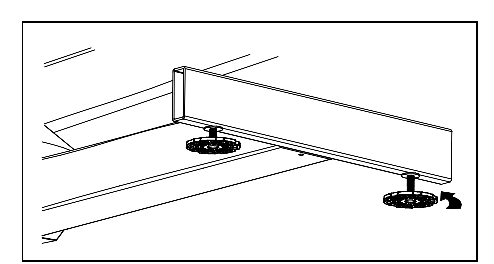


Figura 7: ubicación de los pies ajustables

3. Cuando haya colocado los pies ajustables, apoye la unidad en el suelo. Intente balancearla de nuevo tal y como se describe en el paso 1 para verificar que está nivelada.

4. Para instalar el pedestal posterior, hay que alinearlo con el travesaño posterior y presionarlo suavemente para encajarlo en su posición adecuada.

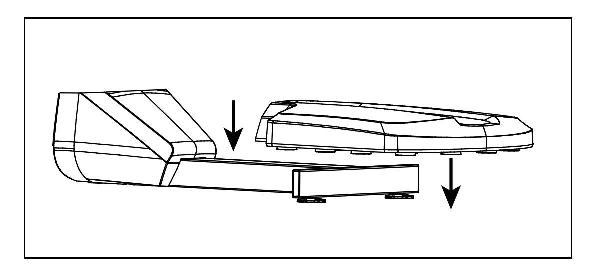


Figura 8: colocación del pedestal posterior

Rodaje del equipo

El equipo Precor no requiere un periodo de rodaje real. No obstante, los componentes móviles, como cintas, engranajes y cojinetes podrían haberse asentado mientras el equipo estuvo almacenado o durante el envío. Esto puede provocar cierta rigidez o ruido excesivo la primera vez que se opera el equipo.

Tras un par de días de uso normal el equipo suele volver a funcionar con suavidad. De no ser así, póngase en contacto con su distribuidor para solicitar asistencia. Para mayor información, remítase a *Solicitud de servicio técnico*.

Capítulo 2

Instalación de la consola

Para simplificar la instalación, todas las consolas Experience Series Precor utilizan, en la medida de lo posible, las mismas piezas metálicas de montaje y las mismas ubicaciones de los conectores. La secuencia de instalación para todas ellas es la siguiente:

- Pasar el conjunto de cables
- Conexión de cables
- Finalización de la instalación (apretar los tornillos de montaje y colocar la cubierta posterior)

Las siguientes secciones describen cómo realizar estas tareas.

Paso del conjunto de cables (P80)

En una primera fase de la instalación, pasó los cables necesarios por la estructura de la base y los sacó por la abertura del soporte de la consola. Cuando se procede a alinear la placa posterior de la consola con el soporte de la consola, hay que asegurarse de que el conjunto de cables pasa correctamente a través de las aberturas de los dos componentes.

Importante: *antes de iniciar este procedimiento, retire los tornillos de montaje del soporte de la consola y la cubierta posterior de la consola de control. Para retirar la cubierta, con las uñas, suelte el borde inferior y mueva la cubierta hacia arriba y hacia fuera como se muestra en la siguiente ilustración.*

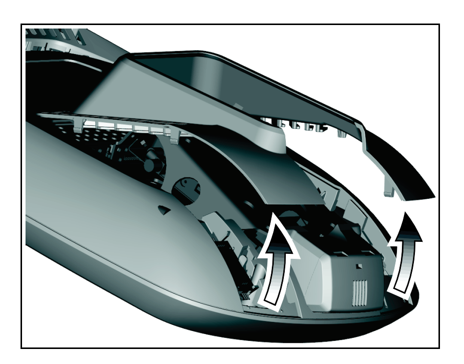


Figura 9: retirada de las cubiertas de acceso de la consola P80

Pasar el conjunto de cables:

1. Pase todo el cable que pueda por la abertura situada en medio del soporte de la consola de la unidad de base.
2. Coloque la consola sobre el soporte de la consola.
3. Apoye la consola en su soporte de modo que la ranura inferior de la placa posterior de la consola se apoye en el gancho rectangular situado en la parte inferior del soporte de la consola, tal y como se muestra en la siguiente figura.

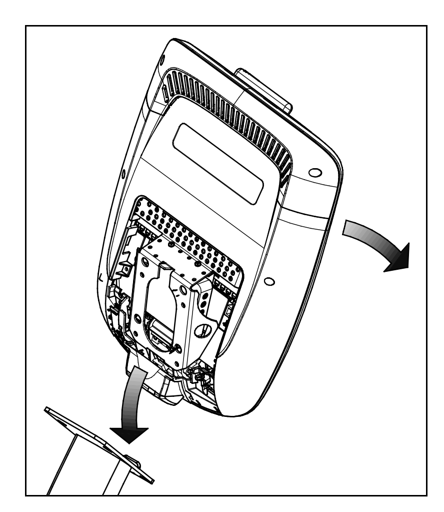


Figura 10: ubicación de la consola en la unidad de base

4. Incline la consola hacia delante hasta que se detenga. Con una mano mantenga firme la consola en esta posición, o solicite a su ayudante que lo haga.

Conexión de los cables (P80)

Una vez asentada la consola, separe los cables individuales por el extremo del conjunto de cables y acóplelos a los conectores adecuados del circuito interno de la consola. Guíese por el diagrama y la tabla que ve a continuación para identificar los cables y los conectores.

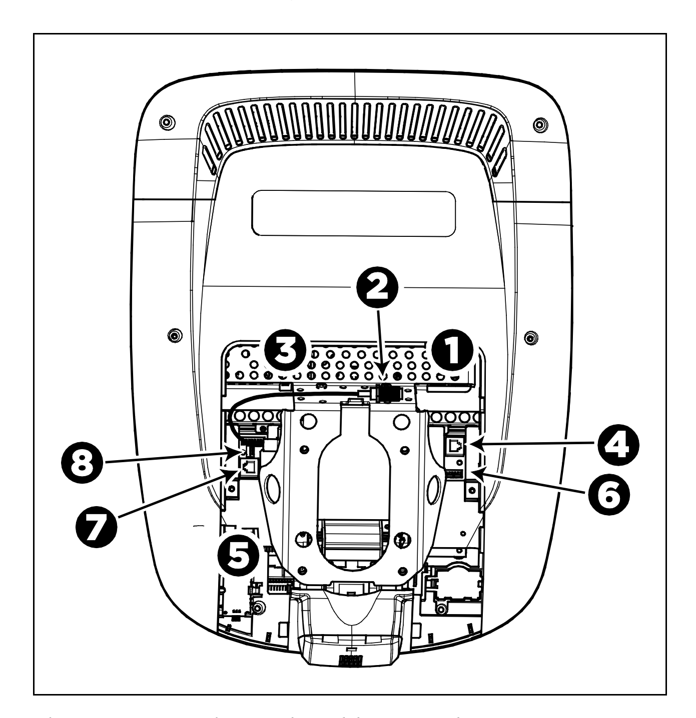


Figura 11: conexiones de cable, consola P80

Tabla 1. P80 conexiones internas de cables

Cable	Tipo de conector	Ubicación del conector del circuito
Ethernet (LAN)	Modular de ocho contactos, en el cable negro redondo	1
Entrada de TV	Coaxial tipo F	2
Alimentación con un cable divisor	Enchufe de dos contactos, polarizado y protegido	3

Cable	Tipo de conector	Ubicación del conector del circuito
Datos de la unidad base	Modular de ocho contactos, en el cable plano gris	❹
Sensores del ritmo cardiaco	Conector de cuatro contactos, codificado	❺
Llave de seguridad (solo en cintas de correr)	Conector de seis contactos, codificado	❻
CSAFE	Modular de ocho contactos, en el cable plano gris	❼
Sensor de Auto Stop (solo cintas de correr)	Conector de cuatro contactos, codificado	❽

Para simplificar la instalación y el mantenimiento, coloque y conecte los cables 1 al 5 siguiendo estas instrucciones.

Nota: en las ilustraciones de esta sección se han omitido algunos cables para una mayor claridad.

Conexión del cable de televisión

El sintonizador de televisión de la consola está montado en el interior de la placa posterior de la consola. El sintonizador incluye un adaptador de cable corto que permite conectar el cable de televisión en el exterior de la placa posterior.

Para conectar el cable de televisión:

1. Saque el cable a través de la esquina inferior derecha de la placa posterior.
2. Guíelo hacia la izquierda alrededor del exterior de la placa posterior.
3. Sujete el conector del cable con el conector de cable del sintonizador y fije ambos conectores con dos llaves de extremo abierto de 7⁄16 pulgadas. Coloque ambos conectores sobre la esquina superior izquierda de la placa posterior.

4. Sujete los conectores a la parte superior de la placa posterior con una brida. Pase la brida por los dos agujeros pequeños que hay cerca de la esquina superior derecha de la placa posterior, enróllela alrededor de los conectores y apriétela. Corte y retire el extremo sobrante de la brida.

La siguiente ilustración muestra la disposición del cable tras su instalación.

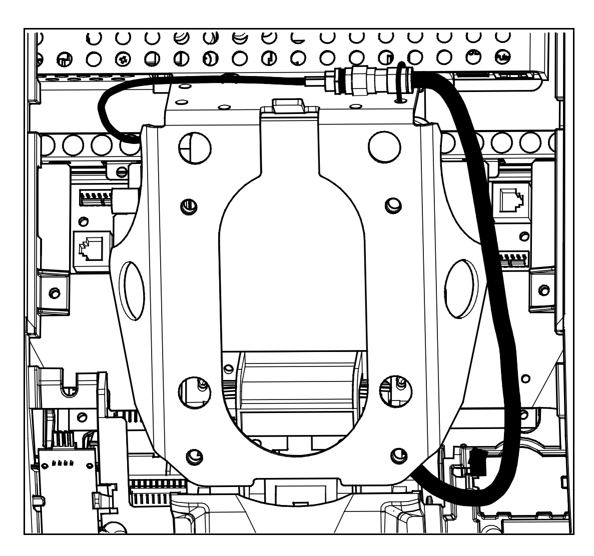


Figura 12: conexión del cable de televisión

Conexión del cable Ethernet y de los cables de datos de la unidad de base

Tanto el cable Ethernet como los cables de datos de la unidad de base pasan por la abertura que hay en la esquina superior derecha de la placa posterior y pueden conectarse en los conectores modulares cercanos de la consola. Por ello, es importante tener precaución al conectar los cables. El cable Ethernet negro se ajusta en un conector situado justo debajo de la abrazadera de metal perforada que hay en la parte superior de la abertura de la consola. El cable gris de datos de la unidad de base se conecta a un conector cercano a la placa posterior.

Consulte la siguiente ilustración para comprobar la posición correcta de ambos cables.

PRECAUCIÓN: si conecta el cable de datos de la unidad de base en el conector incorrecto, la máquina no funcionará.

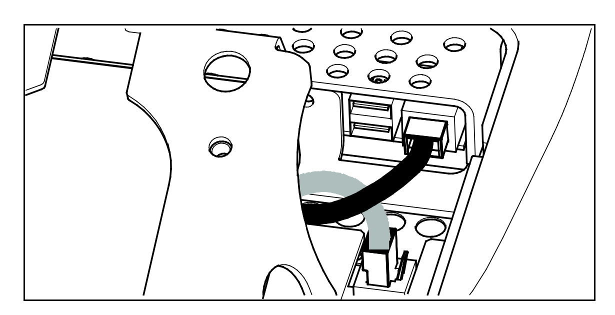


Figura 13: conexión del cable Ethernet y de los cables de datos de la unidad de base

Conexión del cable del sensor del ritmo cardiaco

El cable del sensor del ritmo cardiaco se pasa por la abertura situada en la esquina superior izquierda de la placa posterior y después hacia abajo, hacia la pequeña placa de circuitos en la parte inferior izquierda de la consola. La siguiente ilustración muestra cómo debería estar el cable tras su instalación.

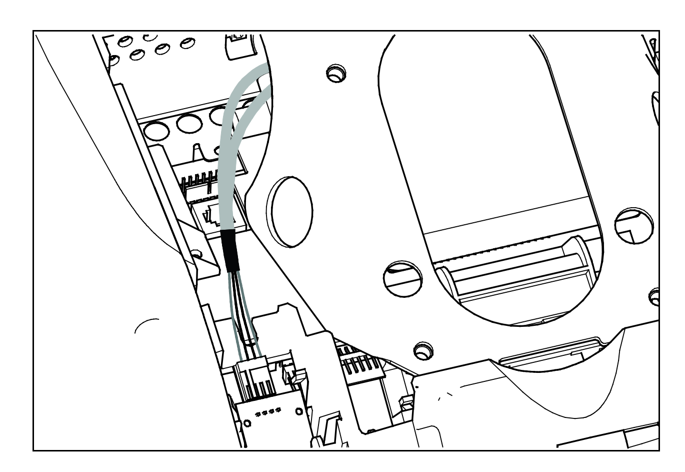


Figura 14: conexión del cable del ritmo cardiaco

Conexión del cable de alimentación

Un cable divisor de alimentación suministra energía al sintonizador y a la pantalla. Para conectar el cable de alimentación, páselo por la abertura de la esquina superior izquierda de la placa posterior y enchúfelo en este adaptador.

La siguiente ilustración muestra cómo debería estar el cable tras su instalación.

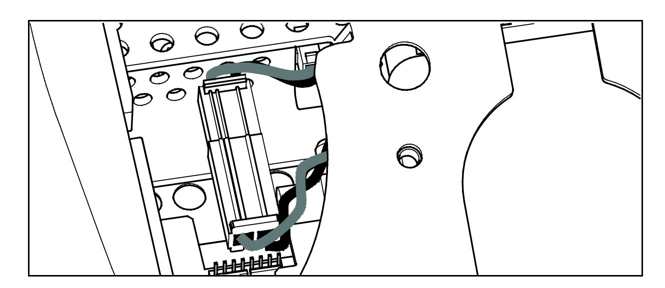


Figura 15: conexión del cable de alimentación

Finalización de la instalación de la consola (P80)

Antes de completar los pasos finales de instalación, vuelva a verificar las conexiones que ha realizado. Verifique que todos los cables están bien conectados y que se han retirado debidamente los cables innecesarios.

Nota: para la realización de estos pasos, necesitará los cuatro tornillos de cabeza plana de $\frac{5}{32}$ pulgadas incluidos con la consola.

Para finalizar la instalación:

1. Incline la consola de control hacia atrás (hacia usted) hasta que la lengüeta del borde superior de la placa posterior se deslice por el borde superior del soporte de la consola y los agujeros de los tornillos estén bien alineados.

2. Pase los cuatro tornillos de cabeza plana de ⁵⁄₃₂ pulgadas por los agujeros del soporte de la consola e introdúzcalos en los agujeros de la placa posterior de la consola. Atorníllelos por completo mediante una llave hexagonal de ⁵⁄₃₂ pulgadas.
3. Las dos pequeñas lengüetas de la parte superior de la cubierta posterior de la consola deben estar alineadas con las ranuras de la parte superior de la abertura de la carcasa de la consola. Introduzca las lengüetas en las ranuras.
4. Introduzca las lengüetas restantes de la cubierta posterior en las ranuras correspondientes de la carcasa de la consola.
5. Presione suavemente los bordes de la cubierta posterior para que quede bien encajada.

Paso del conjunto de cables (P30)

En una primera fase de la instalación, pasó los cables necesarios por la estructura de la base y los sacó por la abertura del soporte de la consola. Cuando se procede a alinear la placa posterior de la consola con el soporte de la consola, hay que asegurarse de que el conjunto de cables pasa correctamente a través de las aberturas de los dos componentes.

Importante: *antes de iniciar este procedimiento, retire los tornillos de montaje del soporte de la consola y la cubierta posterior de la consola de control. Reserve la cubierta y sus piezas de montaje para su uso posterior.*

Pasar el conjunto de cables:

1. Pase todo el cable que pueda por la abertura situada en medio del soporte de la consola de la unidad de base.
2. Coloque la consola sobre el soporte de la consola.

3. Apoye la consola en su soporte de modo que la ranura inferior de la placa posterior de la consola se apoye en el gancho rectangular situado en la parte inferior del soporte de la consola, tal y como se muestra en la siguiente figura.

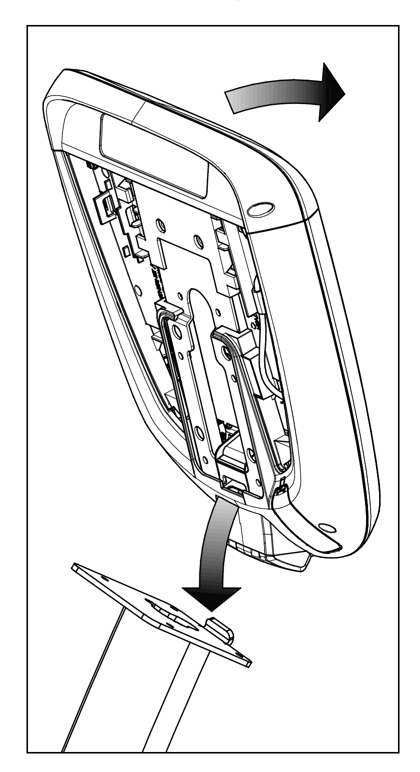


Figura 16: ubicación de la consola en la unidad de base

4. Incline la consola hacia delante hasta que se detenga. Con una mano mantenga firme la consola en esta posición, o solicite a su ayudante que lo haga.
5. Tire de todos los cables hacia arriba y hacia delante hasta cubrir la parte superior de la placa posterior de la consola.

Conexión de los cables (P30)

Una vez asentada la consola, separe los cables individuales por el extremo del conjunto de cables y acóplelos a los conectores adecuados del circuito interno de la consola. Guíese por el diagrama y la tabla que ve a continuación para identificar los cables y los conectores.

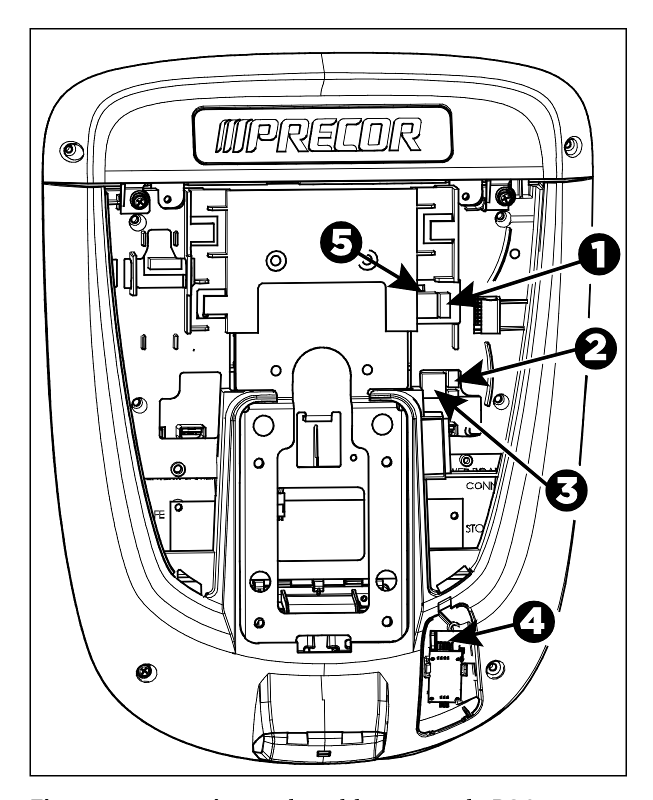


Figura 17: conexiones de cables, consola P30

Tabla 2. Conexiones internas de los cables de la P30

Cable	**Tipo de conector**	**Ubicación del conector del circuito**
Llave de seguridad (solo en cintas de correr)	Conector de seis contactos, codificado	❶
Sensor de Auto Stop (solo cintas de correr)	Conector de cuatro contactos, codificado	❷

Cable	Tipo de conector	Ubicación del conector del circuito
Datos de la unidad base	Modular de ocho contactos, en el cable plano gris	❸
Sensores del ritmo cardiaco	Conector de cuatro contactos, codificado	❹
Puerto	C-Safe	❺

Finalización la instalación de la consola (P30)

Antes de completar los pasos finales de instalación, vuelva a verificar las conexiones que ha realizado. Verifique que todos los cables están bien conectados y que se han retirado debidamente los cables innecesarios.

Nota: para la realización de estos pasos, necesitará los cuatro tornillos de cabeza plana de 5⁄32 pulgadas incluidos con la consola.

Para finalizar la instalación:

1. Incline la consola de control hacia atrás (hacia usted) hasta que la lengüeta del borde superior de la placa posterior se deslice por el borde superior del soporte de la consola y los agujeros de los tornillos estén bien alineados.
2. Pase los cuatro tornillos de cabeza plana de 5⁄32 pulgadas por los agujeros del soporte de la consola e introdúzcalos en los agujeros de la placa posterior de la consola. Atorníllelos por completo mediante una llave hexagonal de 5⁄32 pulgadas.
3. Las dos pequeñas lengüetas de la parte inferior de la cubierta posterior de la consola con las ranuras inferiores de la carcasa de la consola. Introduzca las lengüetas en las ranuras.
4. Introduzca los dos tornillos de cabeza Phillips n.º 8–32 x ½" que retiró anteriormente en los agujeros del borde superior de la cubierta posterior de la consola. Apriete los tornillos al máximo.
5. Si fuera necesario, vuelva a colocar las cubiertas del cuerpo de la máquina que haya retirado de la unidad de base.

Verificar que la pantalla de ritmo cardiaco está operativa

Para verificar que la pantalla de ritmo cardiaco está operativa:

1. Empiece a ejercitarse en la máquina.
2. Agarre los dos manillares sensibles al tacto.

   Nota: mantenga un ritmo de actividad moderado durante varios segundos para garantizar unos resultados cardiacos adecuados.
3. Mire la pantalla del RITMO CARDIACO. Tras unos segundos, aparece un número que indica su ritmo cardiaco.
4. En caso de que no aparezca un número en la pantalla de RITMO CARDIACO, compruebe la conexión de los cables para verificar que están bien conectados.

Capítulo 3

Mantenimiento

Para mantener el buen funcionamiento del equipo, realice las pequeñas tareas de mantenimiento que figuran en esta sección con la frecuencia que se indica en la lista de mantenimiento. El incumplimiento de las tareas de mantenimiento indicadas en esta sección podría anular la garantía limitada Precor.

PELIGRO **Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, desconecte siempre el equipo de la fuente de alimentación antes de proceder a su limpieza o realizar ninguna tarea de mantenimiento. Si el equipo es automático pero también utiliza un transformador opcional, desconecte el transformador.**

Limpieza diaria

Precor recomienda limpiar el equipo antes y después de cada sesión de ejercicios. Para eliminar el polvo y la suciedad del equipo, limpie todas las superficies expuestas con un paño suave previamente humedecido con uno de los siguientes productos:

- Una solución de 30 partes de agua y 1 parte de Simple Green® (para mayor información, visite la página Web **www.simplegreen.com**)
- Producto de limpieza ENVIR-O-SAFE mejorado con oxígeno o concentrado multiusos, diluido según las instrucciones del fabricante (para mayor información, visite la página Web **www.daleyinternational.com**)

También puede limpiar el equipo con toallitas Athletix, especiales para equipos de fitness (para mayor información, visite la página Web **www.athletixproducts.com**)

PRECAUCIÓN: lea y siga las instrucciones del fabricante, en particular, las instrucciones para diluir los productos, antes de utilizarlos para limpiar los equipos de Precor. No utilice productos concentrados sin diluir, ni productos ácidos de ningún tipo; estos productos debilitan el acabado protector del equipo y anulan la garantía limitada de Precor. No vierta nunca agua ni rocíe líquidos en ninguna pieza del equipo. Deje que el equipo se seque completamente antes de utilizarlo.

Pase la aspiradora debajo del equipo a menudo para evitar que la acumulación de polvo y suciedad interfiera en su funcionamiento. Utilice un cepillo suave de nylon para limpiar el surcos en los equipos de pedales de pie.

Inspección diaria

Examine el equipo al menos una vez al día por si tuviera los siguientes problemas:

- Cintas resbaladizas
- Cierres flojos
- Ruidos poco habituales
- Cables de alimentación desgastados o pelados
- Cualquier otra señal que indique que el equipo necesita una reparación

Importante: *si decide que el equipo necesita alguna reparación, desconecte todas las conexiones (televisión, Ethernet y alimentación) y aleje el equipo de la zona de ejercicio. Coloque el cartel de NO FUNCIONA en el equipo y deje claro a todos los clientes y otros usuarios que no deben utilizarlo.*

Para pedir repuestos o ponerse en contacto con un proveedor de servicios de su zona autorizado por Precor, remítase a *Solicitud de servicio técnico*.

Mantenimiento semanal

Realice las siguientes tareas de mantenimiento semanalmente:

1. Desconecte la alimentación externa.
2. Limpie el suelo sobre el que se asienta la máquina con una aspiradora o una mopa húmeda.
3. Compruebe que los amortiguadores del manillar estén correctamente alineados.

4. Cuando el suelo esté completamente seco, vuelva a conectar la corriente (si fuera necesario).
5. Compruebe todas las funciones de la consola, incluyendo las funciones de control del ritmo cardiaco.
6. Verifique que la unidad está correctamente apoyada en el suelo. Todas las patas deben estar en contacto con el suelo; la unidad no debe moverse ni temblar durante el uso. En caso contrario, vuelva a nivelarla tal como se ha descrito en *Nivelación del AMT*.

Mantenimiento mensual

Realice las siguientes tareas de mantenimiento mensualmente:

1. Limpie el exterior de la consola con una esponja húmeda o un paño suave, y séquelo con una toalla limpia. Mantenga los componentes electrónicos alejados del agua para evitar descargas eléctricas o daños.
2. Limpie la pantalla táctil con un paño suave y limpio impregnado en una solución de alcohol isopropílico al 91 % (sin diluir o diluido en una cantidad equivalente de agua).
3. Retire las cubiertas de acceso. Aspire para eliminar la suciedad, con la precaución de no acercar demasiado la boquilla del aspirador a cualquier placa de circuitos (a menos que su aspiradora cuente con protección contra la electricidad estática).
4. Compruebe la tensión de las correas primaria, de freno y de transmisión (consulte el manual de servicio si desea instrucciones más detalladas).
5. Compruebe que todos los fijadores estén correctamente apretados y ajustados.
6. Vuelva a colocar todas las cubiertas.
7. Verifique que la unidad está correctamente apoyada en el suelo. Todas las patas deben estar en contacto con el suelo; la unidad no debe moverse ni temblar durante el uso. En caso contrario, vuelva a nivelarla tal como se ha descrito en *Nivelación del AMT*.

Dónde guardar la cinta de ritmo cardiaco ajustable al pecho

Si ha comprado la cinta de ritmo cardiaco ajustable al pecho opcional, guárdela en un lugar que no acumule polvo ni suciedad (por ejemplo, en un armario o un cajón). No exponga la cinta de ritmo cardiaco ajustable al pecho a temperaturas extremas. No la guarde en un lugar que pueda estar expuesto a temperaturas inferiores a 0°C (32°F).

Para limpiar la cinta de ritmo cardiaco ajustable al pecho, utilice una esponja o un paño suave humedecido con un poco de agua y jabón suave. Seque bien la superficie con una toalla limpia.

Traslado del equipo

El equipo pesa mucho. Si desea trasladarlo para ponerlo en otro lugar, solicite la ayuda de un adulto y utilice las técnicas adecuadas para levantarlo. Si el equipo tiene ruedas en uno de los extremos, utilícelas para aliviar la carga.

Para trasladar el AMT:

1. Desconecte, desenchufe y extraiga todas las conexiones externas (televisión, Ethernet y alimentación).
2. Levante la moldura de la plataforma trasera para retirarla.
3. Levante los soportes del pie posterior para inclinar el AMT hacia delante sobre sus ruedas.
4. Empuje el AMT hasta su nueva ubicación.
5. Descienda los soportes del pie posterior y a continuación vuelva a fijar la moldura de la plataforma trasera.

Guardar el equipo por tiempo prolongado

Si el equipo no se va a utilizar por un periodo prolongado de tiempo, realice las siguientes tareas antes de guardarlo:

- Si el equipo tiene un cable de alimentación, desconéctelo.
- Si el equipo tiene un transformador opcional, conecte el transformador para que la batería interna no se dañe.
- Coloque el equipo de modo que no se dañe y que no interfiera con las personas ni con ningún otro equipo.

Capítulo 4

Autoalimentación

Importante: *este capítulo del manual describe las máquinas de ejercicio de Precor que pueden funcionar sin conectarse a una fuente de alimentación de CA. Esto incluye máquinas equipadas con consolas P30 o P20. Las consolas P80, sin embargo, deben estar conectadas a un sistema de CA a través de sus fuentes de alimentación para poder funcionar. Por este motivo, este capítulo no se aplica a ninguna máquina equipada con consolas P80.*

En los equipos con autoalimentación, el sistema se inicia y muestra la pantalla de Bienvenida cuando el usuario comienza el ejercicio. Debe mantenerse un ritmo de movimiento mínimo para que aparezca la pantalla, tal y como se muestra en la siguiente tabla. Cuando el usuario cumple los requisitos, la energía generada permite el buen funcionamiento del equipo.

Tabla 3. Requisitos mínimos de funcionamiento

Equipo	Ritmo de movimiento
AMT	56 zancadas por minuto (zpm)
EFX	40 zancadas por minuto (zpm)
Escaladora	30 pasos por minuto
Bicicleta	20 revoluciones por minuto (RPM)

Cuando la batería está baja o cuando el ritmo de movimiento no llega al mínimo, aparecen pantallas informativas. La pantalla explica lo que hay que hacer para retener la energía. Si no se hace caso a los mensajes, el equipo comienza el procedimiento de apagado para no agotar la carga de la batería Consulte el apartado *Pantallas informativas previas al apagado*.

Se puede adquirir un transformador opcional que suministra energía constante al equipo. Si tiene previsto cambiar los ajustes del club, es muy recomendable que adquiera un transformador. Para adquirir el transformador opcional, acuda a su minorista Consulte el apartado *Solicitud de servicio técnico*.

Pantallas informativas previas al apagado

El equipo ahorra batería cuando pasa al modo de apagado. Si el usuario no mantiene un ritmo de movimiento mínimo, comienza un proceso de apagado que dura 30 segundos.

En este modo, la consola muestra un indicador de cuenta atrás e ignora las pulsaciones de teclas. Si no se detecta ningún movimiento o el ritmo se encuentra por debajo del mínimo, el indicador cambia mientras continúa la cuenta atrás.

Nota: el usuario puede reanudar la sesión de ejercicio antes de que termine la cuenta atrás, en cuyo caso el programa continuará desde el punto en que se interrumpió.

Importante: *si el equipo está conectado a un dispositivo maestro CSAFE, el proceso de apagado es ligeramente distinto. Diez segundos antes de que se apague el equipo, la sesión de ejercicio finaliza y aparece un mensaje de reajuste mientras se desconecta del dispositivo maestro CSAFE. Durante los últimos diez segundos no responde a ninguna pulsación del teclado.*

Indicios de batería baja

Si nadie ha utilizado el equipo durante un periodo de tiempo prolongado, es posible que haya que recargar la batería.

Los indicios de batería baja son:

- La pantalla parpadea o no funciona bien.
- Pérdida de información del usuario o del programa cuando el usuario ha dejado de hacer ejercicio, sin pantallas de resumen de ejercicio ni notificaciones de apagado inminente.

Importante: *para mantener una fuente de alimentación constante, utilice el transformador opcional.*

Utilización del transformador opcional

Una vez conectado el transformador al equipo, enchufe el extremo opuesto a la toma de corriente adecuada (120 V o 240 V).

PRECAUCIÓN: cuando utilice el transformador opcional, compruebe que el cable de alimentación no atente contra las normas de seguridad. Manténgalo alejado de las zonas transitadas y de las piezas móviles. Si se daña el cable de alimentación o el módulo de conversión de alimentación, debe sustituirse.

La consola de control funciona de modo diferente cuando se conecta el transformador. Puesto que el transformador suministra una fuente de energía constante, el usuario puede realizar pausas breves sin que la unidad inicie el procedimiento de apagado. Si el usuario no vuelve a hacer ejercicio una vez agotado el tiempo límite de la pausa, la consola vuelve a mostrar la pantalla de Bienvenida. El tiempo de pausa predeterminado es de 30 segundos para todas las máquinas de fitness. Consulte en el manual la sección de la consola de control y siga las instrucciones para configurar o modificar el límite de tiempo de las pausas. Para aprender a instalar el transformador, remítase a *El kit del transformador opcional*.

El kit del transformador opcional

Si compra el transformador opcional, debe también adquirir el kit del cable interno. El kit está compuesto por el cable, la abrazadera y los pernos que conectan el transformador con el tablero electrónico inferior.

PRECAUCIÓN: el kit del cable interno debe ser instalado por personal de mantenimiento autorizado. No intente instalarlo por su cuenta, ya que podría anular la Garantía limitada de Precor. Para mayor información, remítase a *Solicitud de servicio técnico*.

Importante: *si este equipo incluye una consola P80, el transformador opcional y el kit del cable interno también deben instalarse para proporcionar una alimentación continua a la unidad base y alimentar su batería interna.*

Una vez instalado el kit del cable interno, puede enchufar el transformador opcional al equipo. Enchufe el extremo opuesto a la fuente de alimentación adecuada para su equipo (120 V o 240 V). Consulte las instrucciones de seguridad indicadas al inicio de este manual antes de usar el transformador.

Cambio de batería

La batería del equipo está diseñada para que dure mucho tiempo. Sin embargo, si cree que hace falta cambiarla, consúltelo con un técnico de servicio autorizado. Consulte el apartado *Solicitud de servicio técnico*

PRECAUCIÓN: la batería del equipo contiene materiales peligrosos y debe eliminarse de acuerdo con las normativas de residuos peligrosos. Consulte el apartado *Materiales peligrosos y su correcta eliminación*.



Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

AMT 885/835 PAG/OM 300710-561 rev A, es
1 de mayo de 2011